Lâ Tahzan

Jangan bersedih !

DR. 'Aidh al-Qarni

Buku terlaris di Timur Tengah

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Al-Qarni, Aidh

La Tahzan, jangan bersedih / 'Aidh al-Qarni; penerjemah, Samson Rahman; penyunting, Syamsuddin TU dan Anis Maftukhin. -Jakarta: Qisthi Press, 2004.
xxviii + 572 hal.; 15 x 24 cm.

Judul Asli: La *Tahzan*
ISBN 979-3715-05-7

I. Hidup keagamaan (Islam). I. Judul.
II. Rahman, Samson. III. Syamsuddin TU.
IV. Maftukhin, Anis

297.63

Judul Asli: *La Tahzan*
Penulis: DR. 'Aidh al-Qarni

Edisi Indonesia:
La Tahzan
Jangan bersedih!

Penerjemah: Samson Rahman
Penyunting: Syamsuddin TU & Anis Maftukhin
Penyelaras akhir: A. Kholis
Tata Letak: Syamsuddin TU
Desain Sampul: Tim Qisthi Press
Penerbit: Qisthi Press
Jl. Melur Blok Z No. 7 Duren Sawit-Jakarta Timur 13440
Telp/Fax: (021) 8610159; E-mail: qisthipress@hotmail.com

Cetakan: Pertama, September 2003
Cetakan: Kedelapanbelas, Maret 2005

PENGANTAR PENERBIT

Di mana saja, di zaman modern ini, permasalahan yang dihadapi oleh manusia sama saja. Manusia yang dibesarkan dalam latar belakang yang dibentuk oleh generasi pendahulunya, harus berhadapan dengan arus budaya global yang sama sekali baru, tapi harus disikapi, disinggung, diseleksi, bahkan diterima. Sehingga tak ada bedanya di mana pun kita hidup: Di Indonesia, di Eropa, di Amerika, di Saudi Arabia sampai pun di pedalaman Afrika.

Dengan menjamurnya buku-buku *ala Chicken Soup* saat ini, menunjukkan bahwa arus budaya global itu tidak bisa dimungkiri lagi ada, dan punya kekuatan untuk mengakulturasi budaya lokal (yang bahkan bisa-bisa menyingkirkannya). Dan, buku ini adalah salah satunya. Dengan pertimbangan latar belakang sosial budaya yang merupakan tempat lahirnya Islam, buku ini menawarkan perspektif yang lain. Ketika membaca buku ini, penerbit mengajak pembaca untuk melihat dan memahami perspektif itu. Di sini, pembaca dituntut untuk menjadi seorang pemerhati sosial budaya Timur Tengah, baru kemudian memahami permasalahan modernisme di wilayah itu, dan dunia pada umumnya. Sebagai gambaran tentang bagaimana orang-orang Arab, khususnya Saudi Arabia, menghadapi arus budaya modern itu tampak dari pengalaman penulis buku ini. Adalah Aidh al-Qarni yang dalam usianya yang baru empat puluh tahun 3 tahun mendatang, ia sudah termasuk sosok yang sudah kenyang makan asam garam. Dengan tuduhan tidak berdalil, dia pernah dijebloskan ke dalam penjara. Dan ketika keluar, tulisan-tulisannya mendapat sambutan hangat oleh masyarakat Saudi Arabia pada umumnya, khususnya buku ini. Dan itu tergambar dalam aliran tulisan bab per bab dalam buku ini: pada bab-bab pertama memang terkesan kurang masuk ke permasalahan aktual dan lebih menyajikan uraian-uraian yang dogmatis; baru di bab-bab tiga perempat berikutnya benar-benar *in*.

Alasan lain mengapa buku ini diterima luas adalah gaya bahasa dan penulisan yang mengalir dan lugas, yang seakan-akan lari dari pakem buku-buku Arab klasik meski membahas tema yang sama. Namun demikian, citra sastra yang banyak mewarnai budaya (baca: sistematika penulisan) Arab pada umumnya, dengan sentilan petikan-petikan dari kata-kata bijak, syair-syair

Arab kuno maupun modern, hingga hadits dan al-Qur'an, sangat kental di sini. Bukan saja karena faktor budaya saja, tapi latar belakang akademis penulis sendiri yang memungkinkan ke arah itu. la telah menyelesaikan program Doktoral dalam bidang Hadits di Fakultas Ushuluddin pada Al-Imam Islamic University, Riyadh. la juga hafal al-Qur'an (yang merupakan syarat mutlak sebagai mahasiswa di Saudi Arabia, pada umumnya), hafal 5000 hadits, dan lebih dari 10000 bait syair Arab kuno hingga modern.

Sejak pertama kali diterbitkan, 2001, (Dar Ibnu Hazm: Beirut), buku ini bertahan selama dua tahun sebagai buku terlaris. Untuk cetakan pertama, dalam kurang waktu sebulan sudah habis terjual. Antusiasme yang sama juga diberikan kepada cetakan kedua hingga kesembilan. Namun mulai cetakan ketiga, hak cetaknya diambil alih oleh sebuah pustaka besar di Riyadh, *Alobeikan.*

Dan penting untuk diketahui, DR. Aidh al-Qarni adalah penulis paling produktif di Saudi Arabia saat ini.

Jakarta, akhir Agustus 2003

PENGANTAR PENERJEMAH

Segala puji dan syukur bagi Allah Rabb alam semesta. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan dan tauladan kita, Muhammad Rasulullah, keluarga, dan para shahabatnya. *Wa Ba'du.*

Jika kita membaca buku-buku *self-help*, buku-buku petunjuk cara hidup, nuansa yang akan kita dapatkan dalam buku-buku itu adalah bagaimana kita mencapai kesuksesan dunia, atau lebih tepatnya kesuksesan materiil. Hal ini banyak kita dapatkan dalam buku-buku yang ditulis oleh para penulis barat yang memang hanya berorientasi pada materi semata.

Coba baca buku-buku yang dianggap sangat berpengaruh dan menjadi *best seller* semisal, *The Magic of Thinking Big,* karya David J. Schwart, *How to Stop Worrying and Start Living,* karya Dale Carnegie, *Speech Can Change Your Life,* karya Dorothy Sarnoff ataupun buku *The Seven Habits of Highly Effective People,* tulisan Steven R. Covey, Anda akan dapatkan petunjuk-petunjuk. praktis ke arah kebahagiaan yang lebih cenderung duniawi daripada ukhrawi. Allah dan akhirat tidak menjadi bagian paling penting dalam kajian-kajian mereka. Di sinilah, menurut orang-orang yang beriman, letak kekurangannya meski karya-karya mereka enak dibaca. Sisi kerohaniannya terasa begitu kering.

Berbeda tatkala kita membaca buku *La Tahzan* yang ditulis oleh Dr. Aid al-Qarni. Buku ini sangat padat dengan nuansa *rabbani* tanpa mengesampingkan sisi-sisi duniawi. Kita seakan diajak untuk menatap dunia ini dengan pandangan yang seimbang: Kita diajak untuk menjadi idealis dengan tetap realistis, menjadi duniawi dan ukhrawi sekaligus, mempersiapkan kehidupan masa kini namun tak lupa masa depan, diajak bekerja dengan keras dan diajak pula beristirahat.

Tulisan dalam buku ini merupakan resep-resep manjur, yang menunjukkan kepada kita bagaimana harus meniti jalan kehidupan dan membangun kehidupan yang bahagia dengan berpedoman pada satu kata: *La Tahzan,* jangan bersedih. Dengan kata kunci ini kita akan dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh semangat. Kita tidak akan pernah dirisaukan oleh masa lalu yang telah lewat dan tidak pula dicemaskan oleh masa depan yang akan datang. Kita akan menjadi manusia masa kini yang bekerja pada

hari ini dengan mencurahkan segenap kekuatan dan pikiran yang ada dengan keyakinan bahwa hasil akhirnya kita serahkan kepada Allah. Dunia ini akan menjadi sangat indah jika kita menikmatinya dengan senyuman, bukan dengan muram durja serta kesedihan yang berlarut-larut. Ketika membaca buku ini dengan seksama kita akan merasa bahwa jiwa, kalbu, nurani, dan pikiran kita tercerahkan, dan pada saat yang bersamaan kita merasakan adanya peningkatakan kualitas kehidupan ini. Selanjutnya, akan lahir dari diri kita simpati dan empati kepada orang lain, rasa peduli kepada sesama dan, yang lebih penting, kedekatan dengan Sang Maha Pencipta.

Ketika membaca buku ini kita seakan diingatkan kepada buku *How to Stop Worrying and Start Living,* karya Dale Carnegie dan buku *Jaddid Hayataka* karya Muhammad al-Ghazali. Namun berbeda dengan keduanya, *La Tahzan* lebih terfokus, sederhana dan praktis untuk kita jadikan panduan dalam kehidupan kita.

Bahasan-bahasannya tidak terlalu panjang, penuh hikmah dan selalu memberi *waqfah* (rehat) untuk merenung sebelum kita membaca tulisan selanjutnya. Inilah kekhasan buku ini yang akan memberikan warna baru dalam khazanah keilmuan kita. Dan, yang sangat penting untuk tidak kita lewatkan adalah bagian akhir dari tulisan ini yang merupakan kesimpulan dari tulisan-tulisan sebelumnya. Pada bagian ini kita akan disegarkan dengan kata-kata dengan gaya bahasa *nash* yang menjadi saripati dari tulisan-tulisan sebelumnya. Kata-kata hikmah ini akan menjadi resep instan agar kita menjadi manusia paling bahagia di dunia dan akhirat.

Tidak semua syair yang ada dalam buku ini saya terjemahkan. Ini sengaja saya lakukan jika dalam satu bahasan ada beberapa syair yang saya anggap telah cukup mewakili syair-syair yang lain, di samping pertimbangan bahwa syair yang saya terjemahkan adalah syair yang mungkin akan lebih indah penerjemahannya dari syair yang lain. Namun saya yakin bahwa tidak diterjemahkannya sebagian syair-syair itu sama sekali tidak akan mengurangi maksud, nilai dan bobot buku ini.

Dalam penerjemahan ini saya sengaja mencantumkan surat dan nomor ayat—satu hal yang tidak diinginkan dan tidak dilakukan penulis—dengan harapan akan mempermudah pembaca dalam merujuk pada ayat-ayat yang ada di dalam al-Qur'an, terutama kalangan pembaca Indonesia.

Saya merasa mendapat amanah dan kehormatan ketika Qisthi Press memberikan kepercayaan kepada saya untuk menerjemahkan buku yang sangat berharga dan mencerahkan ini. Banyak hal baru yang saya dapatkan dari menerjemahkan buku ini. Banyak pelajaran yang saya petik dari kisah-kisah

penuh hikmah, resep-resep dan panduan hidup dalam buku ini. Semakin sering saya membaca buku ini semakin tinggi apresiasi saya terhadap makna hidup dan kehidupan ini. Saya yakin bahwa pengalaman yang sama juga akan dialami oleh pembaca buku ini, sebuah pengalaman yang dialami oleh penulis dan penerjemahnya.

Ucapan terima kasih juga saya haturkan pada ayahanda H. Abdur Rahman dan ibunda Zakiya karena berkat dorongan dan doanya penerjemahan buku ini bisa selesai. Ucapan terima kasih juga saya ucapkan pada isteri saya, Ita Maulidha, karena berkat bantuannya penerjemahan buku ini bisa rampung. Hasil terjemahan buku ini saya hadiahkan untuk adik saya, Farah Maisarah, dan anak saya, Fursan Ruhbani serta Fathiril Haq.

Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya saya ucapkan pada saudara Rusdi Mahdami, direktur Qisthi Press, yang telah memberi kepercayaan kepada saya untuk menerjemahkan buku yang sangat berharga ini.

Saya berharap buku ini akan menjadi panduan singkat dan tepat dalam menyikapi hidup ini, dan demi meniti kesuksesan di akhirat nanti.

Rangkasbitung, Juli 2003

Samson Rahman

PENGANTAR PENULIS

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Shalawat dan salam semoga tercurah ke haribaan Rasulullah s.a.w., keluarganya serta para shahabatnya. *Wa Ba'du.*

Berikut ini buku *La Tahzan.* Semoga Anda senang membacanya dan dapat mengambil manfaat darinya. Namun sebelum membaca, telitilah dahulu buku ini dengan nalar yang sehat, logika yang jernih dan, di atas itu semua, dengan ayat-ayat Allah yang senantiasa terjaga dari kekeliruan.

Tentu saja tak bijak menilai sesuatu secara terburu-buru sebelum pernah membayangkan, merasakan dan menciumnya sendiri. Dan adalah sebuah kejahatan terhadap ilmu ; memfatwakan sesuatu secara terburu-buru sebelum terlebih dahulu mengkaji akar permasalahannya, mendengar pernyataan-pernyataan tentangnya, mencari argumen-argumen yang mendasarinya, dan membaca dalil-dalil yang berkaitan dengannya.

Saya menulis buku ini untuk siapa saja yang senantiasa merasa hidup dalam bayang-bayang kegelisahan, kesedihan dan kecemasan, atau orang yang selalu sulit tidur dikarenakan beban duka dan kegundahan yang semakin berat menerpa. Dan tentu saja, siapa di antara kita yang tidak pernah mengalami semua itu?

Dalam buku ini saya sengaja menukil ayat-ayat Allah, bait-bait syair, pengalaman dan *'ibrah*, catatan peristiwa dan hikmah, serta pelbagai perumpamaan dan kisah-kisah. Dari semua itu, saya sengaja mengambil kesimpulan dari orang-orang shaleh sebagai penawar hati yang lara, penghibur jiwa tercabik, dan pelipur diri yang sedang dirundung duka cita.

Buku ini akan mengatakan kepada Anda, "Bergembiralah dan berbahagialah!" atau "Optimislah dan tenanglah!" Bahkan, mungkin pula ia akan berkata, "Jalani hidup ini apa adanya dengan penuh ketulusan dan keriangan!"

Buku ini berusaha meluruskan berbagai kesalahan yang terjadi akibat penyimpangan terhadap fitrah saat berinteraksi dengan sunnah-sunnah Allah, sesama manusia, benda, waktu dan tempat.

Buku ini mencegah Anda agar tidak terus-menerus melawan arus kehidupan, menentang takdir, mendebat *manhaj* yang telah digariskan dan mengingkari bukti-bukti. Lebih dari itu, buku ini mengajak Anda dari yang suatu tempat yang sangat dekat sudut sudut jiwa dan ruh Anda agar senantiasa tenang menatap perjalanan masa depan. Buku ini mengajak Anda agar merasa yakin dengan semua potensi dalam diri diri Anda dan menyimpan semua energi positif yang ada. Buku ini menggiring Anda untuk melupakan tekanan hidup, sesaknya perjalanan usia dan beban perjalanan hidup.

Ada beberapa hal penting dari buku ini yang perlu saya ingatkan sebelum kita melangkah lebih jauh. Diantaranya adalah:

Pertama, buku ini ditulis untuk mendatangkan kebahagiaan, ketenangan, kedamaian, kelapangan hati, membuka pintu optimisme dan menyingkirkan segala kesulitan demi meraih masa depan yang lebih indah.

Buku ini merupakan pengetuk hati agar selalu ingat akan rahmat dan ampunan Allah, bertawakal dan berbaik sangka kepada-Nya, mengimani qadha' dan qadar-Nya, menjalani hidup sesuai apa adanya, melepaskan kegundahan tentang masa depan, dan mengingat nikmat Allah.

Kedua, buku ini mencoba memberikan resep-resep bagaimana mengusir rasa duka, cemas, sedih, tertekan, dan putus asa.

Ketiga, saya berusaha menyertakan dalil-dalil dari al-Qur'an dan hadits yang sesuai dengan tema setiap bahasan. Selain itu, tak jarang saya nukilkan pula pelbagai permisalan yang bagus, kisah yang penuh *'ibrah* dan mengandung pelajaran berharga, serta bait-bait syair yang memiliki kekuatan. Dalam banyak tempat, para pembaca juga akan menjumpai kutipan-kutipan dari perkataan para bijak bestari, dokter dan sastrawan. Demikianlah, semua hal yang ada dalam buku ini hanya ingin mengajak Anda untuk senantiasa berbahagia.

Keempat, buku ini bersifat umum, alias untuk siapa saja. Singkatnya, untuk kaum muslim maupun non-muslim. Pasalnya, pembicaraan dalam buku ini secara umum adalah berkaitan watak dan sifat naluriah dan persoalan-persoalan umum kejiwaan manusia. Namun begitu, buku ini tetap menempatkan *Manhaj Rabbani* sebagai penyuluh. Karena memang *manhaj* itulah yang menjadi agama fitrah kita.

Kelima, dalam buku ini pembaca tidak akan hanya menjumpai kutipan-kutipan pernyataan dari orang-orang Timur, tetapi juga dari orang Barat. Namun demikian, saya berharap tidak ada tudingan negatif terhadap diri saya berkaitan dengan hal ini. Karena, bagaimanapun saya yakin bahwa hikmah itu adalah laksana barang yang hilang dari kaum muslim. Artinya, maka di mana pun barang itu ada masih berhak kita ambil kembali.

Keenam, saya sengaja tidak menggunakan catatan kaki dalam buku ini. Ini tak lebih hanya untuk meringankan dan memudahkan pembaca. Karena, dengan begitu paling tidak buku ini akan menjadi bacaan yang berkesinambungan dan memberikan pemahaman yang tidak terpotong-potong. Dan untuk itu, setiap referensi dari masing-masing kutipan selalu saya sebut langsung dalam setiap paragraph yang menyebutnya.

Ketujuh, dalam mengutip, saya tidak mencatat nomor halaman dan volume sumbernya. Mengapa? Karena hal seperti itu sudah lazim dilakukan oleh orang-orang sebelum saya, dan saya mengikuti mereka. Saya kira ini lebih bermanfaat dan lebih memudahkan. Kadang kala saya menuliskannya sesuai dengan teks yang ada di dalam buku sumbernya, dan kadang kala ada sedikit penyuntingan atau penyesuaian dengan pemahaman saya terhadap buku ataupun artikel yang pernah saya baca.

Kedelapan, saya tidak menyusun buku dalam sistematika bab-bab dan pasal-pasal yang banyak. Yang saya lakukan adalah menulis dengan gaya yang sangat variatif. Adakalanya saya membeberkan beberapa permasalahan dalam beberapa paragraf, kemudian saya berpindah dari satu permasalahan ke permasalahan lain, dan kembali lagi pada bahasan yang sama setelah beberapa halaman pembahasan yang berbeda. Ini saya tujukan agar lebih sedap dibaca, lebih enak dan tidak membosankan.

Kesembilan, saya tidak memberi nomor surat dan ayat serta tidak pernah menyebutkan perawi hadits. Meski demikian, bila hadits yang sebutkan itu lemah, maka saya selalu mengingatkannya. Adapun bila hadits itu shahih, maka saya hanya akan menyebutnya hadits shahih dan kadangkala tak memberi catatan apapun.. Semua ini saya lakukan agar tulisan ini ringkas, terhindar dari banyaknya pengulangan, penjelasan yang bertele-tele, dan tidak menjemukan. *"Orang yang berpura-pura puas dengan sesuatu yang tidak diberikan kepadanya seperti orang yang memakai dua pakaian palsu."*

Kesepuluh, mungkin pembaca melihat ada beberapa pengulangan pada sejumlah materi. Meski demikian, saya selalu berusaha mengemasnya dalam metode dan struktur pembahasan yang berbeda. Ini memang sengaja saya lakukan untuk semakin menguatkan pemahaman kita dengan cara menyajikannya lebih sering.

Inilah sepuluh hal yang perlu saya sampaikan kepada pembaca terlebih dahulu. Saya berharap buku ini akan membawa kabar yang benar dan jujur, adil dalam memberi penilaian, obyektif dalam ungkapan, meyakinkan dalam materi-materi pengetahuan, lurus dalam sudut pandangan dan argumentasi, dan menjadi cahaya dalam hati.

Buku, *La Tahzan,* ini, setidaknya, saya tulis untuk konsumsi pribadi saya sendiri dan mereka yang bernasib sama dengan saya. Sayalah orang yang pertama kali mengambil manfaat dari buku ini. Setiap kali membaca ulang buku ini, selalu terasa seakan baru membacanya.

Tidakkah kau tahu setiap kali kutemui Zainab
Selalu kucium semerbak wanginya

Setiap kali merasa tertekan, marah atau sedih, selalu saya katakan pada diri ini, "Bukankah Anda penulis buku *La Tahzan?"* Dan, sesaat setelah itu, api kemarahan pun meredup, dan hati saya kembali menjadi tenang.

Demikianlah; dalam buku ini saya mencoba berbicara kepada dan untuk semua orang; bukan untuk segolongan orang, generasi, dan penduduk negeri tertentu. Buku ini adalah untuk semua orang, yakni siapa saja yang ingin hidup bahagia!

Kutanamkan di dalamnya mutiara, hingga tiba saatnya ia dapat menyinari tanpa mentari dan berjalan di malam hari tanpa rembulan
Karena kedua matanya ibarat sihir dan keningnya laksana pedang buatan India
Milik Allah-lah setiap bulu mata, leher dan kulit yang indah mempesona

'Aidh al-Qarni

DAFTAR ISI

Ya Allah!

{Semua yang ada di langit dan di bumi selalu meminta pada-Nya. Setiap waktu Dia dalam kesibukan.}

(QS. Ar-Rahman: 29)

Ketika laut bergemuruh, ombak menggunung, dan angin bertiup kencang menerjang, semua penumpang kapal akan panik dan menyeru: *"Ya Allah!"*

Ketika seseorang tersesat di tengah gurun pasir, kendaraan menyimpang jauh dari jalurnya, dan para kafilah bingung menentukan arah perjalanannya, mereka akan menyeru: *"Ya Allah!"*

Ketika musibah menimpa, bencana melanda, dan tragedi terjadi, mereka yang tertimpa akan selalu berseru: *"Ya Allah!"*

Ketika pintu-pintu permintaan telah tertutup, dan tabir-tabir permohonan digeraikan, orang-orang mendesah: *"Ya Allah!"*

Ketika semua cara tak mampu menyelesaikan, setiap jalan terasa menyempit, harapan terputus, dan semua jalan pintas membuntu, mereka pun menyeru: *"Ya Allah!*"

Ketika bumi terasa menyempit dikarenakan himpitan persoalan hidup, dan jiwa serasa tertekan oleh beban berat kehidupan yang harus Anda pikul, menyerulah:"*Ya Allah*!"

Kuingat Engkau saat alam begitu gelap
gulita, dan wajah zaman berlumuran debu hitam
Kusebut nama-Mu dengan lantang di saat fajar menjelang,
dan fajar pun merekah seraya menebar senyuman indah

Setiap ucapan baik, doa yang tulus, rintihan yang jujur, air mata yang menetes penuh keikhlasan, dan semua keluhan yang menggundahgulanakan hati adalah hanya pantas ditujukan ke hadirat-Nya.

Setiap dini hari menjelang, tengadahkan kedua telapak tangan, julurkan lengan penuh harap, dan arahkan terus tatapan matamu ke arah-Nya untuk memohon pertolongan! Ketika lidah bergerak, tak lain hanya untuk menyebut, mengingat dan berdzikir dengan nama-Nya. Dengan begitu, hati akan tenang, jiwa akan damai, syaraf tak lagi menegang, dan iman kembali berkobar-kobar. Demikianlah, dengan selalu menyebut nama-Nya, keyakinan akan semakin kokoh. Karena,

{Allah Maha Lembut terhadap hamba-hamba-Nya.}

(QS. Asy-Syura: 19)

Allah: nama yang paling bagus, susunan huruf yang paling indah, ungkapan yang paling tulus, dan kata yang sangat berharga.

{*Apakah kamu tahu ada seseorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?*}

(QS. Maryam: *65)*

Allah: milik-Nya semua kekayaan, keabadian, kekuatan, pertolongan, kemuliaan, kemampuan, dan hikmah.

{Milik siapakah kerajaan pada hari ini? Milik Allah Yang Maha Esa lagi Maha Mengalahkan.}

(QS. Ghafir: 16)

Allah: dari-Nya semua kasih sayang, perhatian, pertolongan, bantuan, cinta dan kebaikan.

{Dan, apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lab. (datangnya).}

(QS. An-Nahl: 53)

Allah: pemilik segala keagungan, kemuliaan, kekuatan dan keperkasaan.

Betapapun kulukiskan keagungan-Mu dengan deretan huruf,
Kekudusan-Mu tetap meliputi semua arwah
Engkau tetap Yang Maha Agung, sedang semua makna,
akan lebur, mencair, di tengah keagungan-Mu, wahai Rabku

Ya Allah, gantikanlah kepedihan ini dengan kesenangan, jadikan kesedihan itu awal kebahagian, dan sirnakan rasa takut ini menjadi rasa tentram. Ya Allah, dinginkan panasnya kalbu dengan salju keyakinan, dan padamkan bara jiwa dengan air keimanan.

Wahai *Rabb,* anugerahkan pada mata yang tak dapat terpejam ini rasa kantuk dari-Mu yang menentramkan. Tuangkan dalam jiwa yang bergolak ini kedamaian. Dan, ganjarlah dengan kemenangan yang nyata. Wahai *Rabb,* tunjukkanlah pandangan yang kebingungan ini kepada cahaya-Mu. Bimbinglah sesatnya perjalanan ini ke arah jalan-Mu yang lurus. Dan tuntunlah orang-orang yang menyimpang dari jalan-Mu merapat ke hidayah-Mu.

Ya Allah, sirnakan keraguan terhadap fajar yang pasti datang dan memancar terang, dan hancurkan perasaan yang jahat dengan secercah sinar kebenaran. Hempaskan semua tipu daya setan dengan bantuan bala tentara-Mu.

Ya Allah, sirnakan dari kami rasa sedih dan duka, dan usirlah kegundahan dari jiwa kami semua.

Kami berlindung kepada-Mu dari setiap rasa takut yang mendera. Hanya kepada-Mu kami bersandar dan bertawakal. Hanya kepada-Mu kami memohon, dan hanya dari-Mu lah semua pertolongan. Cukuplah Engkau sebagai Pelindung kami, karena Engkaulah sebaik-baik Pelindung dan Penolong.

Pikirkan dan Syukurilah!

Artinya, ingatlah setiap nikmat yang Allah anugerahkan kepada Anda. Karena Dia telah melipatkan nikmat-Nya dari ujung rambut hingga ke bawah kedua telapak kaki.

{Jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan sanggup menghitungnya.}

(QS. Ibrahim: 34)

Kesehatan badan, keamanan negara, sandang pangan, udara dan air, semuanya tersedia dalam hidup kita. Namun begitulah, Anda memiliki dunia, tetapi tidak pernah menyadarinya. Anda menguasai kehidupan, tetapi tak pernah mengetahuinya.

{Dan, Dia menyempurnakan nikmat-Nya kepadamu lahir dan batin.}

(QS. Luqman: 20)

Anda memiliki dua mata, satu lidah, dua bibir, dua tangan dan dua kaki.

{Maka nikmat Rabb *kamu yang manakah yang kamu dustakan?}*

(QS. Ar-Rahman: 13)

Apakah Anda mengira bahwa, berjalan dengan kedua kaki itu sesuatu yang sepele, sedang kaki acapkali menjadi bengkak bila digunakan jalan terus menerus tiada henti? Apakah Anda mengira bahwa berdiri tegak di atas kedua betis itu sesuatu yang mudah, sedang keduanya bisa saja tidak kuat dan suatu ketika patah?

Maka sadarilah, betapa hinanya diri kita manakala tertidur lelap, ketika sanak saudara di sekitar Anda masih banyak yang tidak bisa tidur karena sakit yang mengganggunya? Pernahkah Anda merasa nista manakala dapat menyantap makanan lezat dan minuman dingin saat masih banyak orang di sekitar Anda yang tidak bisa makan dan minum karena sakit?

Coba pikirkan, betapa besarnya fungsi pendengaran, yang dengannya Allah menjauhkan Anda dari ketulian. Coba renungkan dan raba kembali mata Anda yang tidak buta. Ingatlah dengan kulit Anda yang terbebas dari penyakit lepra dan supak. Dan renungkan betapa dahsyatnya fungsi otak Anda yang selalu sehat dan terhindar dari kegilaan yang menghinakan.

Adakah Anda ingin menukar mata Anda dengan emas sebesar gunung Uhud, atau menjual pendengaran Anda seharga perak satu bukit? Apakah Anda mau membeli istana-istana yang menjulang tinggi dengan lidah Anda, hingga Anda bisu? Maukah Anda menukar kedua tangan Anda dengan untaian mutiara, sementara tangan Anda buntung?

Begitulah, sebenarnya Anda berada dalam kenikmatan tiada tara dan kesempumaan tubuh, tetapi Anda tidak menyadarinya. Anda tetap merasa resah, suntuk, sedih, dan gelisash, meskipun Anda masih mempunyai nasi hangat untuk disantap, air segar untuk diteguk, waktu yang tenang untuk tidur pulas, dan kesehatan untuk terus berbuat.

Anda acapkali memikirkan sesuatu yang tidak ada, sehingga Anda pun lupa mensyukuri yang sudah ada. Jiwa Anda mudah terguncang hanya karena kerugian materi yang mendera. Padahal, sesungguhnya Anda masih memegang kunci kebahagiaan, memiliki jembatan pengantar kebahagian, karunia, kenikmatan, dan lain sebagainya. Maka pikirkan semua itu, dan kemudian syukurilah!

{Dan, pada dirimu sendiri. Maka, apakah kamu tidak memperhatikan.}

(QS. Adz-Dzariyat: 21)

Pikirkan dan renungkan apa yang ada pada diri, keluarga, rumah, pekerjaan, kesehatan, dan apa saja yang tersedia di sekeliling Anda. Dan janganlah termasuk golongan

{Mereka mengetahui nikmat Allah, kemudian mereka mengingkarinya.}

(QS. An-Nahl: 83)

Yang Lalu Biar Berlalu

Mengingat dan mengenang masa lalu, kemudian bersedih atas nestapa dan kegagalan didalamnya merupakan tindakan bodoh dan gila. Itu, sama artinya dengan membunuh semangat, memupuskan tekad dan mengubur masa depan yang belum terjadi.

Bagi orang yang berpikir, berkas-berkas masa lalu akan dilipat dan tak pernah dilihat kembali. Cukup ditutup rapat-rapat, lalu disimpan dalam 'ruang' penglupaan, diikat dengan tali yang kuat dalam 'penjara' pengacuhan selamanya. Atau, diletakkan di dalam ruang gelap yang tak tertembus cahaya. Yang demikian, karena masa lalu telah berlalu dan habis. Kesedihan tak akan mampu mengembalikannya lagi, keresahan tak akan sanggup memperbaikinya kembali, kegundahan tidak akan mampu merubahnya menjadi terang, dan kegalauan tidak akan dapat menghidupkannya kembali, karena ia memang sudah tidak ada.

Jangan pernah hidup dalam mimpi buruk masa lalu, atau di bawah payung gelap masa silam. Selamatkan diri Anda dari bayangan masa lalu! Apakah Anda ingin mengembalikan air sungai ke hulu, matahari ke tempatnya terbit, seorok bayi ke perut ibunya, air susu ke payudara sang ibu, dan air mata ke dalam kelopak mata? Ingatlah, keterikatan Anda dengan masa lalu, keresahan Anda atas apa yang telah terjadi padanya, keterbakaran emosi jiwa Anda oleh api panasnya, dan kedekatan jiwa Anda pada pintunya, adalah kondisi yang sangat naif, ironis, memprihatinkan, dan sekaligus menakutkan.

Membaca kembali lembaran masa lalu hanya akan memupuskan masa depan, mengendurkan semangat, dan menyia-nyiakan waktu yang sangat berharga. Dalam al-Qur'an, setiap kali usai menerangkan kondisi suatu kaum dan apa saja yang telah mereka lakukan, Allah selalu mengatakan, *"Itu adalah umat yang lalu."* Begitulah, ketika suatu perkara habis, maka selesai pula urusannya. Dan tak ada gunanya mengurai kembali bangkai zaman dan memutar kembali roda sejarah.

Orang yang berusaha kembali ke masa lalu, adalah tak ubahnya orang yang menumbuk tepung, atau orang yang menggergaji serbuk kayu.

Syahdan, nenek moyang kita dahulu selalu mengingatkan orang yang meratapi masa lalunya demikian: *"Janganlah engkau mengeluarkan mayat-mayat itu dari kuburnya."* Dan konon, kata orang yang mengerti bahasa binatang, sekawanan binatang sering bertanya kepada seekor keledai begini, "Mengapa engkau tidak menarik gerobak?"

"Aku benci khayalan," jawab keledai.

Adalah bencana besar, manakala kita rela mengabaikan masa depan dan justru hanya disibukkan oleh masa lalu. Itu, sama halnya dengan kita mengabaikan istana-istana yang indah dengan sibuk meratapi puing-puing yang telah lapuk. Padahal, betapapun seluruh manusia dan jin bersatu untuk mengembalikan semua hal yang telah berlalu, niscaya

mereka tidak akan pernah mampu. Sebab, yang demikian itu sudah mustahil pada asalnya.

Orang yang berpikiran jernih tidak akan pernah melibat dan sedikitpun menoleh ke belakang. Pasalnya, angin akan selalu berhembus ke depan, air akan mengalir ke depan, setiap kafilah akan berjalan ke depan, dan segala sesuatu bergerak maju ke depan. Maka itu, janganlah pernah melawan sunah kehidupan!

Hari Ini Milik Anda

Jika kamu berada di pagi hari, janganlah menunggu sore tiba. Hari inilah yang akan Anda jalani, bukan hari kemarin yang telah berlalu dengan segala kebaikan dan keburukannya, dan juga bukan esok hari yang belum tentu datang. Hari yang saat ini mataharinya menyinari Anda, dan siangnya menyapa Anda inilah hari Anda.

Umur Anda, mungkin tinggal hari ini. Maka, anggaplah masa hidup Anda hanya hari ini, atau seakan-akan Anda dllahirkan hari ini dan akan mati hari ini juga. Dengan begitu, hidup Anda tak akan tercabik-cabik diantara gumpalan keresahan, kesedihan dan duka masa lalu dengan bayangan masa depan yang penuh ketidakpastian dan acapkali menakutkan.

Pada hari ini pula, sebaiknya Anda mencurahkan seluruh perhatian, kepedulian dan kerja keras. Dan pada hari inilah, Anda harus bertekad mempersembahkan kualitas shalat yang paling khusyu', bacaan al-Qur'an yang sarat *tadabbur*, dzikir dengan sepenuh hati, keseimbangan dalam segala hal, keindahan dalam akhlak, kerelaan dengan semua yang Allah berikan, perhatian terhadap keadaan sekitar, perhatian terhadap kesehatan jiwa dan raga, serta perbuatan baik terhadap sesama.

Pada hari dimana Anda hidup saat inilah sebaiknya Anda membagi waktu dengan bijak. Jadikanlah setiap menitnya laksana ribuan tahun dan setiap detiknya laksana ratusan bulan. Tanamlah kebaikan sebanyak-banyaknya pada hari itu. Dan, persembahkanlah sesuatu yang paling indah untuk hari itu. Ber-*istighfar*-lah atas semua dosa, ingatlah selalu kepada-Nya, bersiap-siaplah untuk sebuah perjalanan menuju alam keabadian, dan nikmatilah hari ini dengan segala kesenangan dan kebahagiaan! Terimalah rezeki, isteri, suami, anak-anak, tugas-tugas, rumah, ilmu, dan jabatan Anda hari dengan penuh keridhaan.

{Maka berpegangteguhlah dengan apa yang Aku berikan kepadamu dan hendaklah kamu termasuk orang yang bersyukur.}

(QS. Al-A'raf: 144)

Hiduplah hari ini tanpa kesedihan, kegalauan, kemarahan, kedengkian dan kebencian.

Jangan lupa, hendaklah Anda goreskan pada dinding hati Anda satu kalimat (bila perlu Anda tulis pula di atas meja kerja Anda): *Harimu adalah hari ini.* Yakni, bila hari ini Anda dapat memakan nasi hangat yang harum baunya, maka apakah nasi basi yang telah Anda makan kemarin atau nasi hangat esok hari (yang belum tentu ada) itu akan merugikan Anda?

Jika Anda dapat minum air jernih dan segar hari ini, maka mengapa Anda harus bersedih atas air asin yang Anda minum kemarin, atau mengkhawatirkan air hambar dan panas esok hari yang belum tentu terjadi?

Jika Anda percaya pada diri sendiri, dengan semangat dan tekad yang kuat Anda, maka akan dapat menundukkan diri untuk berpegang pada prinsip: aku hanya akan hidup hari ini. Prinsip inilah yang akan menyibukkan diri Anda setiap detik untuk selalu memperbaiki keadaan, mengembangkan semua potensi, dan mensucikan setiap amalan.

Dan itu, akan membuat Anda berkata dalam hati, "Hanya hari ini aku berkesempatan untuk mengatakan yang baik-baik saja. Tak berucap kotor dan jorok yang menjijikkan, tidak akan pernah mencela, menghardik dan juga membicarakan kejelekan orang lain. Hanya hari ini aku berkesempatan menertibkan rumah dan kantor agar tidak semrawut dan berantakan. Dan karena hanya ini saja aku akan hidup, maka aku akan memperhatikan kebersihan tubuhku, kerapian penampilanku, kebaikan tutur kata dan tindak tandukku."

Karena hanya akan hidup hari ini, maka aku akan berusaha sekuat tenaga untuk taat kepada *Rabb*, mengerjakan shalat sesempurna mungkin, membekali diri dengan shalat-shalat sunah *nafilah,* berpegang teguh pada al-Qur'an, mengkaji dan mencatat segala yang bermanfaat.

Aku hanya akan hidup hari ini, karenanya aku akan menanam dalam hatiku semua nilai keutamaan dan mencabut darinya pohon-pohon kejahatan berikut ranting-rantingnya yang berduri, baik sifat takabur, *ujub,* riya', dan buruk sangka.

Hanya hari ini aku akan dapat menghirup udara kehidupan, maka aku akan berbuat baik kepada orang lain dan mengulurkan tangan kepada siapapun. Aku akan menjenguk mereka yang sakit, mengantarkan jenazah,

menunjukkan jalan yang benar bagi yang tersesat, memberi makan orang kelaparan, menolong orang yang sedang kesulitan, membantu yang orang dizalimi, meringankan penderitaan orang yang lemah, mengasihi mereka yang menderita, menghormati orang-orang alim, menyayangi anak kecil, dan berbakti kepada orang tua.

Aku hanya akan hidup hari ini, maka aku akan mengucapkan, "Wahai masa lalu yang telah berlalu dan selesai, tenggelamlah seperti mataharimu. Aku tak akan pernah menangisi kepergianmu, dan kamu tidak akan pernah melihatku termenung sedetik pun untuk mengingatmu. Kamu telah meninggalkan kami semua, pergi dan tak pernah kembali lagi."

"Wahai masa depan, engkau masih dalam kegaiban. Maka, aku tidak akan pernah bermain dengan khayalan dan menjual diri hanya untuk sebuah dugaan. Aku pun tak bakal memburu sesuatu yang belum tentu ada, karena esok hari mungkin tak ada sesuatu. Esok hari adalah sesuatu yang belum diciptakan dan tidak ada satu pun darinya yang dapat disebutkan."

"Hari ini milik Anda", adalah ungkapan yang paling indah dalam "kamus kebahagiaan". Kamus bagi mereka yang menginginkan kehidupan yang paling indah dan menyenangkan.

Biarkan Masa Depan Datang Sendiri

{Telah pasti datangnya ketetapan Allah, maka janganlah kamu meminta agar disegerakan (datang)nya.}

(QS. An-Nahl: 1)

Jangan pernah mendahului sesuatu yang belum terjadi! Apakah Anda mau mengeluarkan kandungan sebelum waktunya dlkAhirkan, atau memetik buah-buahan sebelum masak? Hari esok adalah sesuatu yang belum nyata dan dapat diraba, belum berwujud, dan tidak memiliki rasa dan warna. Jika demikian, mengapa kita harus menyibukkan diri dengan hari esok, mencemaskan kesialan-kesialan yang mungkin akan terjadi padanya, memikirkan kejadian-kejadian yang akan menimpanya, dan meramalkan bencana-bencana yang bakal ada di dalamnya? Bukankah kita juga tidak tahu apakah kita akan bertemu dengannya atau tidak, dan apakah hari esok kita itu akan berwujud kesenangan atau kesedihan?

Yang jelas, hari esok masih ada dalam alam gaib dan belum turun ke bumi. Maka, tidak sepantasnya kita menyeberangi sebuah jembatan sebelum

sampai di atasnya. Sebab, siapa yang tahu bahwa kita akan sampai atau tidak pada jembatan itu. Bisa jadi kita akan terhenti jalan kita sebelum sampai ke jembatan itu, atau mungkin pula jembatan itu hanyut terbawa arus terlebih dahulu sebelum kita sampai di atasnya. Dan bisa jadi pula, kita akan sampai pada jembatan itu dan kemudian menyeberanginya.

Dalam syariat, memberi kesempatan kepada pikiran untuk memikirkan masa depan dan membuka-buka alam gaib, dan kemudian terhanyut dalam kecemasan-kecemasan yang baru di duga darinya, adalah sesuatu yang tidak dibenarkan. Pasalnya, hal itu termasuk *thulul amal* (angan-angan yang terlalu jauh). Secara nalar, tindakan itu pun tak masuk akal, karena sama halnya dengan berusaha perang melawan bayang-bayang. Namun ironis, kebanyakan manusia di dunia ini justru banyak yang termakan oleh ramalan-ramalan tentang kelaparan, kemiskinan, wabah penyakit dan krmjekonomi yang kabarnya akan menimpa mereka. Padahal, semua itu hanyalah bagian dari kurikulum yang diajarkan di "sekolah-sekolah setan".

{Setan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan dan menyuruh kamu berbuat kejahatan (kikir), sedang Allah menjanjikan untukmu ampunan daripada-Nya dan karunia.}

(QS. Al-Baqarah: 268)

Mereka yang menangis sedih menatap masa depan adalah yang menyangka diri mereka akan hidup kelaparan, menderita sakit selama setahun, dan memperkirakan umur dunia ini tinggal seratus tahun lagi. Padahal, orang yang sadar bahwa usia hidupnya berada di 'genggaman yang lain' tentu tidak akan menggadaikannya untuk sesuatu yang tidak ada. Dan orang yang tidak tahu kapan akan mati, tentu salah besar bila justru menyibukkan diri dengan sesuatu yang belum ada dan tak berwujud.

Biarkan hari esok itu datang dengan sendirinya. Jangan pernah menanyakan kabar beritanya, dan jangan pula pernah menanti serangan petakanya. Sebab, hari ini Anda sudah sangat sibuk.

Jika Anda heran, maka lebih mengherankan lagi orang-orang yang berani menebus kesedihan suatu masa yang belum tentu matahari terbit di dalamnya dengan bersedih pada hari ini. Oleh karena itu, hindarilah angan-angan yang berlebihan.

Cara Mudah Menghadapi Kritikan Pedas

Sang Pencipta dan Pemberi rezeki Yang Maha Mulia, acapkali mendapat cacian dan cercaan dari orang-orang pandir yang tak berakal. Maka, apalagi saya, Anda dan kita sebagai manusia yang selalu terpeleset dan salah. Dalam hidup ini, terutama jika Anda seseorang yang selalu memberi, memperbaiki, mempengaruhi dan berusaha membangun, maka Anda akan selalu menjumpai kritikan-kritikan yang pedas dan pahit. Mungkin pula, sesekali Anda akan mendapat cemoohan dan hinaan dari orang lain.

Dan mereka, tidak akan pernah diam mengkritik Anda sebelum Anda masuk ke dalam liang bumi, menaiki tangga ke langit, dan berpisah dengan mereka. Adapun bila Anda masih berada di tengah-tengah mereka, maka akan selalu ada perbuatan mereka yang membuat Anda bersedih dan meneteskan air mata, atau membuat tempat tidur Anda selalu terasa gerah.

Perlu diingat, orang yang duduk di atas tanah tak akan pernah jatuh, dan manusia tidak akan pernah menendang anjing yang sudah mati. Adapun mereka, marah dan kesal kepada Anda adalah karena mungkin Anda mengungguli mereka dalam hal kebaikan, keilmuan, tindak tanduk, atau harta. Jelasnya, Anda di mata mereka adalah orang berdosa yang tak terampuni sampai Anda melepaskan semua karunia dan nikmat Allah yang pada diri Anda, atau sampai Anda meninggalkan semua sifat terpuji dan nilai-nilai luhur yang selama ini Anda pegang teguh. Dan menjadi orang yang bodoh, pandir dan tolol adalah yang mereka inginkan dari diri Anda.

Oleh sebab itu, waspadalah terhadap apa yang mereka katakan. Kuatkan jiwa untuk mendengar kritikan, cemoohan dan hinaan mereka. Bersikaplah laksana batu cadas; tetap kokoh berdiri meski diterpa butiran-butiran salju yang menderanya setiap saat, dan ia justru semakin kokoh karenanya. Artinya, jika Anda merasa terusik dan terpengaruh oleh kritikan atau cemoohan mereka, berarti Anda telah meluluskan keinginan mereka untuk mengotori dan mencemarkan kehidupan Anda. Padahal, yang terbaik adalah menjawab atau merespon kritikan mereka dengan menunjukkan akhlak yang baik. Acuhkan saja mereka, dan jangan pernah merasa tertekan oleh setiap upadaya mereka untuk menjatuhkan Anda. Sebab, kritikan mereka yang menyakitkan itu pada hakekatnya merupakan ungkapan penghormatan untuk Anda. Yakni, semakin tinggi derajat dan posisi yang Anda duduki, maka akan semakin pedas pula kritikan itu.

Betapapun, Anda akan kesulitan membungkam mulut mereka dan menahan gerakan lidah mereka. Yang Anda mampu adalah hanya mengubur dalam-dalam setiap kritikan mereka, mengabaikan solah polah mereka pada Anda, dan cukup mengomentari setiap perkataan mereka sebagaimana yang diperintahkan Allah,

{Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu."}

(QS. Ali 'Imran: 119)

Bahkan, Anda juga dapat 'menyumpal' mulut mereka dengan 'potongan-potongan daging' agar diam seribu bahasa dengan cara memperbanyak keutamaan, memperbaiki akhlak, dan meluruskan setiap kesalahan Anda. Dan bila Anda ingin diterima oleh semua pihak, dicintai semua orang, dan terhindar dari cela, berarti Anda telah menginginkan sesuatu yang mustahii terjadi dan mengangankan sesuatu yang terlalu jauh untuk diwujudkan.

Jangan Mengharap "Terima Kasih" dari Seseorang

Allah menciptakan para setiap hamba agar selalu mengingat-Nya, dan Dia menganugerahkan rezeki kepada setiap makhluk ciptaan-Nya agar mereka bersyukur kepada-Nya. Namun, mereka justru banyak yang menyembah dan bersyukur kepada selain Dia.

Tabiat untuk mengingkari, membangkang, dan meremehkan suatu kenikmatan adalah penyakit yang umum menimpa jiwa manusia. Karena itu, Anda tak perlu heran dan resah bila mendapatkan mereka mengingkari kebaikan yang pernah Anda berikan, mencampakkan budi baik yang telah Anda tunjukkan. Lupakan saja bakti yang telah Anda persembahkan. Bahkan, tak usah resah bila mereka sampai memusuhi Anda dengan sangat keji dan membenci Anda sampai mendarah daging, sebab semua itu mereka lakukan adalah justru karena Anda telah berbuat baik kepada mereka.

{Dan, mereka tidak mencela (Allah dan Rasul-Nya) kecuali karena Allah dan Rasul-Nya telah melimpahkan karunia-Nya kepada mereka.}

(QS. At-Taubah: 74)

Coba Anda buka kembali catatan dunia tentang perjalanan hidup ini! Dalam salah satu babnya diceritakan: syahdan, seorang ayah telah memelihara anaknya dengan baik. la memberinya makan, pakaian dan minum, mendidikanya hingga menjadi orang pandai, rela tidak tidur demi anaknya,

rela untuk tidak makan asal anaknya kenyang, dan bahkan, mau bersusah payah agar anaknya bahagia. Namun apa lacur, ketika sudah berkumis lebat dan kuat tulang-tulangnya, anak itu bagaikan anjing galak yang selalu menggonggong kepada orang tuanya. la tak hanya berani menghina, tetapi juga melecehkan, acuh tak acuh, congkak, dan durhaka terhadap orang tuanya. Dan semua itu, ia tunjukkan dengan perkataan dan juga tindakan.

Karena itu, siapa saja yang kebaikannya diabaikan dan dilecehkan oleh orang-orang yang menyalahi fitrahnya, sudah seyogyanya menghadapi semua itu dengan kepala dingin. Dan, ketenangan seperti itu akan mendatangkan balasan pahala dari Dzat Yang perbendaharaan-Nya tidak pernah habis dan sirna.

Ajakan ini bukan untuk menyuruh Anda meninggalkan kebaikan yang telah Anda lakukan selama ini, atau agar Anda sama sekali tidak berbuat baik kepada orang lain. Ajakan ini hanya ingin agar Anda tak goyah dan terpengaruh sedikitpun oleh kekejian dan pengingkaran mereka atas semua kebaikan yang telah Anda perbuat. Dan janganlah Anda pernah bersedih dengan apa saja yang mereka perbuat.

Berbuatlah kebaikan hanya demi Allah semata, maka Anda akan menguasai keadaan, tak akan pernah terusik oleh kebencian mereka, dan tidak pernah merasa terancam oleh perlakuan keji mereka. Anda harus bersyukur kepada Allah karena dapat berbuat baik ketika orang-orang di sekitar Anda berbuat jahat. Dan, ketahuilah bahwa tangan di atas itu lebih baik dari tangan yang di bawah.

{Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah. Kami tidak mengharapkan balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.}

(QS. Al-Insan: 9)

Masih banyak orang berakal yang sering hilang kendali dan menjadi kacau pikiranya saat menghadapi kritikan atau cercaan pedas dari orang-orang sekitarnya. Terkesan, mereka seolah-olah belum pernah mendengar wahyu Ilahi yang menjelaskan dengan gamblang tentang perilaku golongan manusia yang selalu mengingkari Allah. Dalam wahyu itu dikatakan:

{Tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan.}

(QS. Yunus: 12)

Anda tak perlu terkejut manakala menghadiahkan sebatang pena kepada orang bebal, lalu ia memakai pena itu untuk menulis cemoohan kepada Anda. Dan Anda tak usab kaget, bila orang yang Anda beri tongkat untuk menggiring domba gembalaannya justru memukulkan tongkat itu ke kepala Anda. Itu semua adalah watak dasar manusia yang selalu mengingkari dan tak pernah bersyukur kepada Penciptanya sendiri Yang Maha Agung nan Mulia. Begitulah, kepada Tuhannya saja mereka berani membangkang dan mengingkari, maka apalagi kepada saya dan Anda.

Berbuat Baik Terhadap Orang Lain, Melapangkan Dada

Kebajikan itu sebajik namanya, keramahan seramah wujudnya, dan kebaikan sebaik rasanya. Orang-orang yang pertama kali akan dapat merasakan manfaat dari semua itu adalah mereka yang melakukannya. Mereka akan merasakan "buah"nya seketika itu juga dalam jiwa, akhlak, dan nurani mereka. Sehingga, mereka pun selalu lapang dada, tenang, tenteram dan damai.

Ketika diri Anda diliputi kesedihan dan kegundahan, berbuat baiklah terhadap sesama manusia, niscaya Anda akan mendapatkan ketentraman dan kedamaian hati. Sedekahilah orang yang papa, tolonglah orang-orang yang terzalimi, ringankan beban orang yang menderita, berilah makan orang yang kelaparan, jenguklah orang yang sakit, dan bantulah orang yang terkena musibah, niscaya Anda akan merasakan kebahagiaan dalam semua sisi kehidupan Anda!

Perbuatan baik itu laksana wewangian yang tidak hanya mendatangkan manfaat bagi pemakainya, tetapi juga orang-orang yang berada di sekitarnya. Dan manfaat psikologis dari kebajikan itu terasa seperti obat-obat manjur yang tersedia di apotik orang-orang yang berhati baik dan bersih.

Menebar senyum manis kepada orang-orang yang "miskin akhlak" merupakan sedekah jariyah. Ini, tersirat dalam tuntunan akhlak yang berbunyi, "*... meski engkau hanya menemui saudaramu dengan wajah berseri.*" **(Al-Hadits)**

Sedang kemuraman wajah merupakan tanda permusuhan sengit terhadap orang lain yang hanya diketahui terjadinya oleh Sang Maha Gaib.

Seteguk air yang diberikan seorang pelacur kepada seekor anjing yang kehausan dapat membuahkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi. Ini merupakan bukti bahwa Sang Pemberi pahala adalah Dzat Yang Maha Pemaaf, Maha Baik dan sangat mencintai kebajikan, serta Maha Kaya lagi Maha Terpuji.

Wahai orang-orang yang merasa terancam oleh himpitan kesengsaraan, kecemasan dan kegundahan hidup, kunjungilah taman-taman kebajikan, sibukkan diri kalian dengan memberi, mengunjungi, membantu, menolong, dan meringankan beban sesama. Dengan semua itu, niscaya kalian akan mendapatkan kebahagiaan dalam semua sisinya; rasa, warna, dan juga hakekatnya.

{Padahal tidak ada seorang pun memberikan suatu nikmat kepadanya yang harus dibalasnya. Tetapi (dia memberikan itu semata-mata) karena mencari keridhaan Rabb-nya Yang Maha Tinggi. Dan kelak dia benar-benar mendapat kepuasan.}

(QS. Al-Lail: 19-21)

Isi Waktu Luang Dengan Berbuat!

Orang-orang yang banyak menganggur dalam hidup ini, biasanya akan menjadi penebar isu dan desas desus yang tak bermanfaat. Itu karena akal pikiran mereka selalu melayangdayang tak tahu arah. Dan,

{Mereka rela berada bersama orang-orang yang tidak pergi berperang.}

(QS. At-Taubah: 87)

Saat paling berbahaya bagi akal adalah manakala pemiliknya menganggur dan tak berbuat apa-apa. Orang seperti itu, ibarat mobil yang berjalan dengan kecepatan tinggi tanpa sopir, akan mudah oleng ke kanan dan ke kiri.

Bila pada suatu hari Anda mendapatkan diri Anda menganggur tanpa kegiatan, bersiaplah untuk bersedih, gundah, dan cemas! Sebab, dalam keadaan kosong itulah pikiran Anda akan menerawang ke mana-mana; mulai dari mengingat kegelapan masa lalu, menyesali kesialan masa kini, hingga mencemaskan kelamnya masa depan yang belum tentu Anda alami. Dan itu, membuat akal pikiran Anda tak terkendali dan mudah lepas kontrol. Maka dari itu, saya nasehatkan kepada Anda dan diriku sendiri bahwa mengerjakan amalan-amalan yang bermanfaat adalah lebih baik daripada

terlarut dalam kekosongan yang membinasakan. Singkatnya, membiarkan diri dalam kekosongan itu sama halnya dengan bunuh diri dan merusak tubuh dengan narkoba.

Waktu kosong itu tak ubahnya dengan siksaan halus *ala* penjara Cina; meletakkan si narapidana di bawah pipa air yang hanya dapat meneteskan air satu tetes setiap menit selama bertahun-tahun. Dan dalam masa penantian yang panjang itulah, biasanya seorang napi akan menjadi stres dan gila.

Berhenti dari kesibukan itu kelengahan, dan waktu kosong adalah pencuri yang culas. Adapun akal Anda, tak lain merupakan mangsa empuk yang siap dicabik-cabik oleh ganasnya terkaman kedua hal tadi; kelengahan dan si "pencuri".

Karena itu bangkitlah sekarang juga. Kerjakan shalat, baca buku, bertasbih, mengkaji, menulis, merapikan meja kerja, merapikan kamar, atau berbuatlah sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain untuk mengusir kekosongan itu! Ini, karena aku ingin mengingatkan Anda agar tidak berhenti sejenak pun dari melakukan sesuatu yang bermanfaat.

Bunuhlah setiap waktu kosong dengan 'pisau' kesibukan! Dengan cara itu, dokter-dokter dunia akan berani menjamin bahwa Anda telah mencapai 50% dari kebahagiaan. Lihatlah para petani, nelayan, dan para kuli bangunan! Mereka dengan ceria mendendangkan lagu-lagu seperti burung-burung di alam bebas. Mereka tidak seperti Anda yang tidur di atas ranjang empuk, tetapi selalu gelisah dan menyeka air mata kesedihan.

Jangan Latah!

Yakni, jangan mudah mengenakan dan meniru-meniru ciri kepribadian umat lain. Karena, itu akan menjadi petaka yang tak mudah reda bagimu. Orang-orang yang lupa dengan dirinya sendiri, suaranya, gerakan tubuhnya, ucapannya, kemampuannya, dan kondisinya sendiri, kebanyakan akan meniru-niru budaya bangsa lain. Dan itulah yang disebut dengan latah, mengada-ada, berpura-pura, dan membunuh paksa bentuk dan wujud dirinya sendiri.

Sejak zaman Nabi Adam hingga makhluk terakhir ciptaan Allah, tak pernah ada dua orang yang sama persis rupanya. Maka, mengapa masih ada

orang-orang yang memaksa diri untuk menyamakan perilaku dan kepribadiannya dengan bangsa lain?

Anda merupakan sesuatu yang lain daripada yang lain. Tak ada seorang pun yang menyerupai Anda dalam catatan sejarah kehidupan ini. Belum pernah ada seorang pun yang diciptakan sama dengan Anda, dan tidak akan pernah ada orang yang akan serupa dengan Anda di kemudian hari.

Anda sama sekali berbeda dari Zaid dan Amr. Karenanya, jangan memaksakan diri untuk berbuat latah dan meniru-niru kepribadian orang lain!

Tetaplah berpijak dan berjalan pada kondisi dan karakter Anda sendiri.

{Sungguh, tiap-tiap suku telah mengetahui tempat minumnya (masing-masing).}

(QS. Al-Baqarah: 60)

{Dan, bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka, berlomba-hmbalah kamu (dalam berbuat) kebaikan.}

(QS. Al-Baqarah: 148)

Hiduplah sebagaimana Anda diciptakan; jangan mengubah suara, menganti intonasinya, dan jangan pula merubah cara berjalan Anda! Tuntunlah diri Anda dengan wahyu Ilahi, tetapi juga jangan melupakan kondisi Anda dan membunuh kemerdekaan Anda sendiri.

Anda memiliki corak dan warna tersendiri. Dan kami menginginkan agar Anda tetap seperti itu; dengan corak dan warna Anda sendiri. Sebab Anda memang diciptakan demikian adanya. Kami mengenal Anda seperti itu, maka jangan pernah latah dengan meniru-niru orang lain.

Umat manusia — dengan pelbagai macam tabiat dan wataknya — seperti alam tumbuhan: ada yang manis dan asam, dan ada yang panjang dan pendek. Dan seperti itulah seharusnya umat manusia. Jika Anda seperti pisang, Anda tak perlu mengubah diri menjadi jambu, sebab harga dan keindahan Anda akan tampak jika Anda menjadi pisang.

Begitulah, sesungguhnya perbedaan warna kulit, bahasa, dan kemampuan kita masing-masing merupakan tanda-tanda kebesaran Sang Maha Pencipta. Karena itu, jangan sekali-kali mengingkari tanda-tanda kebesaran-Nya.

Qadha' dan Qadar

{Tiada suatu bencana yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri, melainkan dia telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya.}

(QS. Al-Hadid: 22)

Tinta pena telah mengering, lembaran-lembaran catatan ketentuan telah disimpan, setiap perkara telah diputuskan dan takdir telah ditetapkan. Maka,

{Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami, melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami."}

(QS. At-Taubah: 51)

Apa yang membuat Anda benar, maka tak akan membuat Anda salah. Sebaliknya, apa yang membuat Anda salah, maka tidak akan membuat Anda benar.

Jika keyakinan tersebut tertanam kuat pada jiwa Anda dan kukuh bersemayam dalam hati Anda, maka setiap bencana akan menjadi karunia, setiap ujian menjadi anugerah, dan setiap peristiwa menjadi penghargaan dan pahala.

"Barangsiapa yang oleh Allah dikehendaki menjadi baik maka ia akan diuji oleh-Nya." **(Al Hadits)**

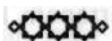
Karena itu, jangan pernah merasa gundah dan bersedih dikarenakan suatu penyakit, kematian yang semakin dekat, kerugian harta, atau rumah terbakar. Betapapun, sesungguhnya Sang Maha Pencipta telah menentukan segala sesuatunya dan takdir telah bicara. Usaha dan upaya dapat sedemikian rupa, tetapi hak untuk menentukan tetap mutlak milik Allah. Pahala telah tercapai, dan dosa sudah terhapus. Maka, berbahagialah orang-orang yang tertimpa musibah atas kesabaran dan kerelaan mereka terhadap Yang Maha Mengambil, Maha Pemberi, Maha Mengekang lagi Maha Lapang.

{Dia tidak ditanya tentang apa yang diperbuat-Nya dan merekalah yang akan ditanyai.}

(QS. Al-Anbiya: 23)

Syaraf-syaraf Anda akan tetap tegang, kegundahan jiwa Anda tak akan reda, dan kecemasan di dada Anda tak akan pernah sirna, sebelum Anda benar-benar beriman terhadap *qadha'* dan *qadar*.

Tinta pena telah mengering bersamaan dengan semua hal yang akan Anda temui. Maka, jangan biarkan diri Anda larut kesedihan. Jangan mengira diri Anda sanggup melakukan segala upaya untuk menahan tembok yang akan runtuh, membendung air yang akan meluap, menahan angin agar tak bertiup, atau memelihara kaca agar tak pecah. Adalah tak benar bila semua itu dapat terjadi dengan paksaanku dan paksaanmu, karena apa yang telah digariskan akan terjadi. Setiap ketentuan akan berjalan dan semua keputusan akan terlaksana. Demikianlah *"orang bebas memilih; boleh percaya dan tidak"*

Anda harus menyerahkan semua hal kepada takdir agar tak ditindas oleh bala tentara kebencian, penyesalan dan kebinasaan. Dan, percayalah dengan kebenaran *qadha'* sebelum Anda dilanda banjir penyesalan! Dengan begitu, jiwa Anda akan tetap tenang menjalani segala daya upaya dan cara yang memang harus ditempuh. Dan bila kemudian terjadi hal-hal yang tidak Anda inginkan, maka itu pun merupakan bagian dari ketentuan yang memang harus terjadi. Jangan pula pernah berandai, *"Seandainya saja aku melakukan seperti ini, niscaya akan begini dan begini jadinya."* Tapi katakanlah, *"Allah telah menakdirkan, dan apa yang Dia kehendaki akan Dia lakukan."* **(Al-Hadits)**

Bersama Kesulitan Ada Kemudahan

Wahai manusia, setelah lapar ada kenyang, setelah haus ada kepuasan, setelah begadang ada tidur pulas, dan setelah sakit ada kesembuhan. Setiap yang hilang pasti ketemu, dalam kesesatan akan datang petunjuk, dalam kesulitan ada kemudahan, dan setiap kegelapan akan terang benderang.

{Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada Rasul-Nya) atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya.}

(QS. Al-Maidah: 52)

Sampaikan kabar gembira kepada malam hari bahwa sang fajar pasti datang mengusirnya dari puncak-puncak gunung dan dasar-dasar lembah. Kabarkan juga kepada orang yang dilanda kesusahan bahwa, pertolongan akan datang secepat kelebatan cahaya-dan kedipan mata. Kabarkan juga kepada orang yang ditindas bahwa kelembutan dan dekapan hangat akan segera tiba.

Saat Anda melihat hamparan padang sahara yang seolah memanjang tanpa batas, ketahuilah bahwa di balik kejauhan itu terdapat kebun yang rimbun penuh hijau dedaunan.

Ketika Anda melihat seutas tali meregang kencang, ketahuilah bahwa, tali itu akan segera putus.

Setiap tangisan akan berujung dengan senyuman, ketakutan akan berakhir dengan rasa aman, dan kegelisahan akan sirna oleh kedamaian.

Kobaran api tidak mampu membakar tubuh Nabi Ibrahim a.s. Dan itu, karena pertolongan Ilahi membuka "jendela" seraya berkata:

{Hai api menjadi dinginlah dan menjadi keselamatanlah bagi Ibrahim.}

(QS. Al-Anbiya': 69)

Lautan luas tak kuasa menenggelamkan *Kalimur Rahman* (Musa a.s). Itu, tak lain karena suara agung kala itu telah bertitah,

{Sekali-kali tidak akan tersusul. Sesungguhnya, Rabb-ku besertaku, kelak Dia akan memberi petunjuk kepadaku.}

(QS. Asy-Syu'ara:: 62)

Ketika bersembunyi dari kejaran kaum kafir dalam sebuah gua, Nabi Muhammad s.a.w. yang *ma'shum* mengabarkan kepada Abu Bakar bahwa Allah Yang Maha Tunggal dan Maha Tinggi ada bersama mereka. Sehingga, rasa aman, tenteram dan tenang pun datang menyelimuti Abu Bakar.

Mereka yang terpaku pada waktu yang terbatas dan pada kondisi yang (mungkin) sangat kelam, umumnya hanya akan merasakan kesusahan, kesengsaraan, dan keputusasaan dalam hidup mereka. Itu, karena mereka hanya menatap dinding-dinding kamar dan pintu-pintu rumah mereka. Padahal, mereka seharusnya menembuskan pandangan sampai ke belakang tabir dan berpikir lebih jauh tentang hal-hal yang berada di luar pagar rumahnya.

Maka dari itu, jangan pernah merasa terhimpit sejengkalpun, karena setiap keadaan pasti berubah. Dan sebaik-baik ibadah adalah menanti kemudahan dengan sabar. Betapapun, hari demi hari akan terus bergulir, tahun demi tahun akan selalu berganti, malam demi malam pun datang silih berganti. Meski demikian, yang gaib akan tetap tersembunyi, dan Sang Maha Bijaksana tetap pada keadaan dan segala sifat-Nya. Dan Allah mungkin akan menciptakan sesuatu yang baru setelah itu semua. Tetapi sesungguhnya, setelah kesulitan itu tetap akan muncul kemudahan.

Jadikan Buah Lemon Itu Minuman yang Manis!

Orang cerdik akan berusaha merubah kerugian menjadi keuntungan. Sedangkan orang bodoh akan membuat suatu musibah menjadi bertumpuk dan berlipat ganda.

Ketika Rasulullah s.a.w. diusir dari Makkah, beliau memutuskan untuk menetap di Madinah dan kemudian berhasil membangunnya menjadi sebuah negara yang sangat akrab di telinga dan mata sejarah.

Ahmad ibn Hanbal pernah dipenjara dan dihukum dera, tetapi karenanya pula ia kemudian menjadi imam salah satu madzhab. Ibnu Taimiyyah pernah di penjara, tetapi justru di penjara itulah ia banyak melahirkan karya. As-Sarakhsi pernah dikurung di dasar sumur selama bertahun-tahun, tetapi di tempat itulah ia berhasil mengarang buku sebanyak dua puluh jilid. Ketika Ibnul-Atsir dipecat dari jabatannya, ia berhasil menyelesaikan karya besarnya yang berjudul *Jami'ul Ushul* dan *an-Nihayah*, salah satu buku paling terkenal dalam hadits. Demikian halnya dengan Ibnul-Jawzy, ia pernah diasingkan dari Baghdad, dan karena itu ia menguasai *qiraah sab'ah.* Malik ibn ar-Raib adalah penderita suatu penyakit yang mematikan, namun ia mampu melahirkan syair-syair yang sangat indah dan tak kalah dengan karya-karya para penyair besar zaman Abbasiyah. Lalu, ketika semua anak Abi Dzuaib al-Hudzali mati meninggalkannya seorang diri, ia justru mampu menciptakan nyanyian-nyanyian puitis yang mampu membekam mulut zaman, membuat setiap pendengarnya tersihir, memaksa sejarah untuk selalu bertepuk tangan saat mendengarnya kembali.

Begitulah, ketika tertimpa suatu musibah, Anda harus melihat sisi yang paling terang darinya. Ketika seseorang memberi Anda segelas air lemon, Anda perlu menambah sesendok gula ke dalamnya. Ketika mendapat hadiah seekor ular dari orang, ambil saja kulitnya yang mahal dan tinggalkan bagian tubuhnya yang lain. Ketika disengat kala jengking, ketahuilah bahwa sengatan itu sebenarnya memberikan kekebalan pada tubuh Anda dari bahaya bisa ular.

Kendalikan diri Anda dalam berbagai kesulitan yang Anda hadapi! Dengan begitu, Anda akan dapat mempersembahkan bunga mawar dan melati yang harum kepada kami. Dan,

{Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu.}

(QS. Al-Baqarah: 216)

Sebelum terjadi revolusi besar di Perancis, konon negara itu pernah memenjara dua sastrawan terkenalnya. Salah seorang dari keduanya sangat optimistis dan yang seorang lagi pesimistis bahwa revolusi dan perubahan akan segera terjadi. Setiap hari keduanya sama-sama melongokkan kepala melalui sela-sela jeruji penjara. Hanya saja, sang sastrawan yang optimistis selalu memandang ke atas dan melihat bintang-bintang yang gemerlap di langit. Dan karena itu ia selalu tersenyum cerah. Adapun sastrawan yang pesimistis, ia selalu melihat ke arah bawah dan hanya melihat tanah hitam di depan penjara, dan kemudian menangis sedih.

Begitulah, sebaiknya Anda selalu melihat sisi lain dari kesedihan itu. Sebab, belum tentu semuanya menyedihkan, pasti ada kebaikan, secercah harapan, jalan keluar serta pahala.

Siapakah yang Memperkenankan Doa Orang yang Kesulitan Apabila Ia Berdoa?

Siapakah yang berhak menjadi tempat mengadu orang-orang yang dilanda kegelisahan, kesempitan, kesulitan dan kesedihan? Kepada siapakah mereka harus memohon pertolongan? Siapakah yang layak menjadi tempat bergantung, memohon, meminta dan meratap semua makhluk? Siapakah yang berhak menjadi gantungan hati dan selalu diucapkan oleh lidah manusia? Tak lain, adalah hanya Allah yang tiada *Ilah* selain Dia.

Bagiku dan juga Anda, adalah suatu kewajiban untuk berdoa dan meminta kepada-Nya dalam keadaan lapang maupun sempit, dalam keadaan mudah maupun ketika sulit. Kita harus menumpahkan semua permasalahan ke haribaan-Nya dan kita juga tetap harus *ber-tawassul* kepada-Nya, meski dalam keterjepitan seperti apapun. Kita harus duduk bersimpuh di depan pintu gerbang-Nya sambil memohon, menangis merendahkan diri dan meminta ampunan-Nya. Dan kemudian, tunggulah! Karena pada saatnya nanti akan datang pertolongan, *ma'unah* (uluran), bantuan dan kemudahan yang bersumber dari-Nya.

{Atau, siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya.}

(QS. An-Naml: 62)

Jawabannya adalah Allah-lah yang menyelamatkan orang yang tenggelam, memberi jalan keluar orang-orang yang mengalami kesulitan,

menolong orang yang dizalimi, memberi petunjuk orang yang sesat, menyembuhkan orang yang sakit, dan meringankan beban orang yang mendapat cobaan.

{Maka apabila mereka naik kapal, mereka berdoa kepada Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya.}

(QS. Al-'Ankabut: 65)

Di sini, saya tidak akan memaparkan doa-doa pengusir rasa duka, gundah dan sedih. Bagaimanapun, sebaiknya Anda mempelajari sendiri kalimat-kalimat doa yang indah dalam kitab-kitab hadist. Setelah itu, mengadulah, merataplah, berdoa dan memohonlah kepada-Nya. Dan bila Anda sudah berhasil menemukan-Nya, berarti Anda telah mendapatkan segalanya. Akan tetapi, jika Anda kehilangan iman kepada-Nya, niscaya Anda telah kehilangan segalanya.

Doa Anda kepada *Rabb* terhitung sebagai wujud lain dari ibadah. Juga sebagai bukti ketaatan besar yang akan mendatangkan suatu pemberian lebih dari apa yang Anda minta. Maka itu, seorang hamba yang benar-benar mengetahui hakekat berdoa kepada Allah, niscaya ia tak akan pernah resah, gundah, dan kacau pikirannya.

Semua tali akan mengerut kecuali tali-Nya, dan semua pintu akan tertutup kecuali pintu-Nya. Allah Maha Dekat, Maha Mendengar, dan Maha Menjawab. Dia mengabulkan doa setiap orang yang berada dalam kesulitan. Dia memerintahkan Anda — karena Anda manusia yang selalu membutuhkan dan lemah, dan Dia Maha Kaya, Maha Kuat, Maha Tunggal dan Maha Terpuji — agar senantiasa berdoa. Dia berkata,

{Berdoalah kamu kepada-Ku niscaya akan Kuperkenankan bagimu.} .

(QS. Al-Mu'minun: 60)

Ketika musibah dan bencana datang silih berganti menimpa Anda, berdzikirlah kepada-Nya, sebutlah nama-Nya, mohonlah pertolongan-Nya, dan mintalah jalan keluar dari-Nya! Tundukkan wajah untuk mengkuduskan nama-Nya demi mendapatkan mahkota kemerdekaan dari-Nya. Lekatkan hidung pada tempat Anda bersujud kepada-Nya agar Anda mendapatkan keselamatan. Angkat kedua tangan Anda, buka kedua telapak tangan Anda, perbanyak memohon kepada-Nya, jangan pernah bosan meminta kepada-Nya, dan jangan pernah berpaling dari depan pintu-Nya. Harapkanlah kelembutan kasih sayang dari-Nya, nantikan pertolongan-Nya, nyaringkan suara Anda tatkala menyebut nama-Nya, dan selalu berbaik sangkalah kepada-Nya. Curahkan seluruh waktu Anda untuk-Nya dan beribadahlah

kepada-Nya dengan tekun agar Anda mendapatkan kebahagiaan dan kemenangan.

Semoga Rumahmu Membuat Bahagia

Mengasingkan diri yang diajarkan syariat dan sunah Rasul adalah menjauhkan diri dari kejahatan dan pelakunya, orang-orang yang banyak waktu kosongnya, orang-orang yang lalai, dan orang-orang yang senang membuat huru-hara. Dengan begitu, jiwa Anda akan selalu terkendali, hati menjadi tenang dan sejuk, pikiran selalu jernih, dan Anda akan merasa leluasa dan bahagia berada di taman-taman ilmu pengetahuan.

Mengasingkan diri *(uzlah)* dari semua hal yang melalaikan manusia dari kebaikan dan ketaatan merupakan obat yang sudah diuji coba dan dibuktikan kemujarabannya oleh para ahli pengobatan hati. Banyak cara untuk menjauhkan diri dari kejahatan dan permainan yang sia-sia. Diantaranya adalah; mengisi waktu dengan menyuntikkan wawasan baru ke dalam akal pikiran, menjalankan semua hal yang sesuai dengan kaedah "takut kepada Allah", dan juga menghadiri majelis-majelis pertaubatan dan dzikir. Betapapun, perkumpulan atau majelis yang terpuji dan patut dikunjungi adalah yang digunakan untuk menjalankan shalat berjamaah, menuntut dan mengajarkan ilmu, atau untuk saling membantu dalam kebaikan. Maka dari itu, hindarilah majelis-majelis yang tidak jelas tujuannya dan tidak pula berguna! Jaga kesucian kulit Anda, tangisilah kesalahan Anda dan jagalah lidah! Semoga, dengan itu rumah Anda dapat membahagiakan hati Anda.

Pergaulan bebas antara laki-laki dan perempuan merupakan serangan mematikan bagi jiwa dan ancaman yang membahayakan keamanan dan kedamaian diri Anda. Pasalnya, melakukan hal itu berarti Anda telah bergaul dengan setan-setan pembisik desas-desus, penebar kabar bohong, peramal bencana dan petaka. Dan itu, akan membuat Anda mati tujuh kali dalam sehari sebelum Anda benar-benar mati. Maka,

{Jika mereka berangkat bersama-sama kamu, niscaya mereka tidak menambah kamu selain dari kerusakan belaka.}

(QS. At-Taubah: 47)

Atas dasar itu, harapan saya adalah supaya Anda menjalani bagaimanapun kondisi Anda, tetap menyendiri di 'kamar' Anda dan hanya

keluar untuk berkata atau berbuat baik saja. Pada saat seperti itu hati Anda akan benar-benar menjadi milik Anda, sehingga waktu dan umur Anda selamat dari kesia-siaan, lidah Anda terhindar dari menggunjing *(ghibah),* hati Anda bersih dari kerisauan, telinga Anda terjauhkan dari ucapan kotor, dan jiwa Anda bebas dari berburuk sangka. Barangsiapa mencoba sesuatu, niscaya akan mengetahuinya. Barangsiapa membiarkan dirinya hanyut dalam gumpalan kasak-kusuk dan terseret ke dalam komunitas orang-orang yang tidak berilmu, serta senang berbuat yang sia-sia, maka katakan kepadanya: Selamat tinggal!

Ganti Itu dari Allah

Allah tidak pernah mencabut sesuatu dari Anda, kecuali Dia menggantinya dengan yang lebih baik. Tetapi, itu terjadi apabila Anda bersabar dan tetap ridha dengan segala ketetapan-Nya.

"Barangsiapa Kuambil dua kekasihnya (matanya) tetap bersabar, maka Aku akan mengganti kedua(mata)nya itu dengan surga." **(Al-Hadits)**

dan,

"Barangsiapa Kuambil orang yang dicintainya di dunia tetap mengharapkan ridha(Ku), niscaya Aku akan menggantinya dengan surga." **(Al-Hadits)**

Yakni, barangsiapa kehilangan anaknya tetap berusaha untuk bersabar, maka di alam keabadian kelak akan dibangunkan untuknya sebuah *Baitul Hamd* (Istana Pujaan).

Maka, Anda tak usah terlalu bersedih dengan musibah yang menimpa Anda, sebab yang menentukan semua itu adalah Dzat yang memiliki surga, balasan, pengganti, dan ganjaran yang besar.

Para *waliyullah* yang pernah ditimpa musibah, ujian dan cobaan akan mendapatkan penghormatan yang agung di surga Firdaus. Itu tersirat dalam firman-Nya,

{Selamat atasmu karena kesabaranmu. Maka, alangkah baiknya tempat kesudahan itu.}

(QS. Ar-Ra'd: 24)

Betapapun, kita harus selalu melihat dan yakin bahwa di balik musibah terdapat ganti dan balasan dari Allah yang akan selalu berujung pada kebaikan kita. Dengan begitu, kita akan termasuk,

{Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempuma dan rahmat dari Rabb mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.}

(QS. Al-Baqarah: 157)

Ini merupakan ucapan selamat bagi orang-orang yang mendapat musibah dan kabar gembira bagi orang-orang yang mendapat bencana.

Umur dunia ini sangat pendek dan gudang kenikmatannya pun sangat miskin. Adapun akhirat, lebih baik dan kekal. Sehingga, barangsiapa di dunia mendapat musibah ia akan mendapat kesenangan di akhirat kelak, dan barangsiapa hidup sengsara di dunia ia akan hidup bahagia di akhirat. Lain halnya dengan mereka yang memang lebih mencintai dunia, hanya mendambakan kenikmatan dunia saja, dan lebih senang pada keindahan dunia. Hati mereka akan selalu gundah gulana, cemas tidak mendapatkan kenikmatan dunia dan takut tidak nyaman hidupnya di dunia. Mereka ini hanya menginginkan kenikmatan dunia saja, sehingga mereka selalu memandang musibah sebagai petaka besar yang mematikan. Mereka juga akan memandang setiap cobaan sebagai sesuatu yang gelap gulita selamanya. Ini adalah karena mereka selalu memandang ke arah bawah telapak kakinya dan hanya mengagungkan dunia yang sangat fana dan tak berharga ini.

Wahai orang-orang yang tertimpa musibah, sesungguhnya tak ada sesuatu pun yang hilang dari kalian. Kalian justru beruntung, karena Allah selalu menurunkan sesuatu kepada para hamba-nya dengan "surat ketetapan" yang di sela-sela huruf kalimatnya terdapat suatu kelembutan, empati, pahala, ada balasan, dan juga pilihan. Maka dari itu, siapa saja yang tertimpa musibah yang hebat, ia harus menghadapinya dengan sabar, mata yang jernih dan pola pikir yang panjang. Dengan begitu, ia akan menyaksikan bahwa buah manis dari musibah itu adalah:

{Lalu, diadakan di antara mereka dinding yang mempunyai pintu. Di sebelah dalamnya ada rahmat dan di sebelah luarnya dari situ ada siksa.}

(QS. Al-Hadid: 13)

Dan sesungguhnya apa yang ada di sisi Allah itu lebih baik, lebih abadi, lebih utama, dan lebih mulia.

Iman Adalah Kehidupan

Orang-orang yang sesungguhnya paling sengsara adalah mereka yang miskin iman dan mengalami krisis keyakinan. Mereka ini, selamanya akan berada dalam kesengsaraan, kepedihan, kemurkaan, dan kehinaan.

{Dan*, barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit.}*

(QS. Thaha: 124)

Tak ada sesuatu yang dapat membahagiakan jiwa, membersibkannya, menyucikannya, membuatnya bahagia, dan mengusir kegundahan darinya, selain keimanan yang benar kepada Allah s.w.t., *Rabb* semesta alam. Singkatnya, kehidupan akan terasa hambar tanpa iman.

Dalam pandangan para pembangkang Allah yang sama sekali tidak beriman, cara terbaik untuk menenangkan jiwa adalah dengan bunuh diri. Menurut mereka, dengan bunuh diri orang akan terbebas dari segala tekanan, kegelapan, dan bencana dalam hidupnya. Betapa malangnya hidup yang miskin iman! Dan betapa pedihnya siksa dan azab yang akan dirasakan oleh orang-orang yang menyimpang dari tuntunan Allah di akherat kelak!

{Dan*, (begitu pula) Kami memalingkan hati dan penglihatan mereka seperti mereka belum pernah beriman kepadanya (al-Quran) pada permulaannya, dan Kami biarkan mereka bergelimang dalam kesesatannya yang sangat sesat.}*

(QS. Al-An'am: 110)

Kini, sudah saatnya dunia menerima dengan tulus ikhlas dan beriman dengan sesungguhnya bahwa "tidak ada *llah* selain Allah". Betapapun, pengalaman dan uji coba manusia sepanjang sejarah kehidupan dunia ini dari abad ke abad telah membuktikan banyak hal; menyadarkan akal bahwa berhala-berhala itu takhayul belaka, kekafiran itu sumber petaka, pembangkangan itu dusta, para rasul itu benar adanya, dan Allah benar-benar Sang Pemilik kerajaan bumi dan langit— segala puji bagi Allah dan Dia sungguh-sungguh Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Seberapa besar — kuat atau lemah, hangat atau dingin — iman Anda, maka sebatas itu pula kebahagiaan, ketentraman, kedamaian dan ketenangan Anda.

{Barangsiapa mengerjakan amal salih, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik, dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.}

(QS. An-Nahl: 97)

Maksud kehidupan yang baik *(hayatan thayyibah)* dalam ayat ini adalah ketenangan jiwa mereka dikarenakan janji baik *Rabb* mereka, keteguhan hati mereka dalam mencintai Dzat yang menciptakan mereka, kesucian nurani mereka dari unsur-unsur penyimpangan iman, ketenangan mereka dalam menghadapi setiap kenyataan hidup, kerelaan hati mereka dalam menerima dan menjalani ketentuan Allah, dan keikhlasan mereka dalam menerima takdir. Dan itu semua adalah karena mereka benar-benar yakin dan tulus menerima bahwa Allah adalah *Rabb* mereka, Islam agama mereka, dan Muhammad adalah nabi dan rasul yang diutus Allah untuk mereka.

Ambil Madunya, Tapi Jangan Hancurkan Sarangnya!

Di manapun kelembutan itu berada, ia akan menghiasi tempat itu. Demikian halnya bila ia dicabut dari suatu tempat, ia akan mengotorinya. Kelembutan tutur kata, senyuman tulus di bibir, dan sapaan-sapaan hangat yang terpuji saat bersua merupakan hiasan-hiasan yang selalu dikenakan oleh orang-orang mulia.

Semua itu merupakan sifat seorang mukmin yang akan menjadikannya seperti seekor lebah; makan dari makanan yang baik dan menghasilkan madu yang baik. Dan bila hinggap pada setangkai bunga, ia tidak pernah merusaknya. Semua itu terjadi karena Allah menganugerahkan pada kelembutan sesuatu yang tidak Dia berikan kepada kekerasan.

Di antara manusia terdapat orang-orang "istimewa" yang membuat banyak kepala tunduk hormat menyambut kedatangannya, banyak massa berjubel ingin melihat mukanya, banyak hati bersimpati padanya dan banyak jiwa memujanya. Dan mereka itu tak lain adalah orang-orang yang banyak dicintai dan dibicarakan manusia dikarenakan kedermawanan dan kelobaannya, kejujurannya dalam berjual beli, dan keramahan dan sopan santunnya dalam bergaul.

Mencari banyak teman merupakan tuntunan dalam hidup yang selalu dicontohkan oleh orang-orang terhormat dikarenakan akhlak dan perilakunya yang terpuji. Mereka itulah orang-orang yang selalu berada di tengah-tengah kerumunan manusia dengan senyum yang merekah, keramahan yang menentramkan dan sopan santun yang menyejukkan. Dan karena itu, mereka selalu ditanyakan dan didoakan ketika tak terlihat.

Orang-orang yang bahagia memiliki tuntunan akhlak yang secara garis besar tercakup dalam slogan:

{Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia.}

(QS. Fushshilat: 34)

Begitulah, mereka dapat memupuskan rasa dengki dengan emosi yang terkendali, kesabaran yang menyejukkan, dan kemudahan memaafkan yang menentramkan. Mereka adalah orang-orang yang mudab melupakan kejahatan dan mengingat kebaikan orang lain. Karena itu, tatkala kata-kata kotor dan keji terlontar untuk mereka, telinga mereka tidak pernah memerah dibuatnya. Bahkan mereka memandang kata-kata itu sebagai angin lalu yang tak akan pernah kembali.

Mereka itulah orang-orang yang selalu berada dalam kedamaian, orang-orang yang berada di sekitar mereka merasa aman, dan kaum muslimin yang bersama mereka pun merasa tenteram.

"Orang muslim adalah orang yang jika orang muslim lainnya tidak merasa terganggu oleh lisan dan tangannya. Sedangkan orang mukmin adalah orang yang membuat orang lain merasa aman terhadap darah dan hartanya." **(Al-Hadits)**,

"Sesungguhnya Allah memerintahkanku untuk menyambung tali silaturahmi pada orang yang memutuskan silaturahmi denganku. Aku diperintahkan untuk mengampuni orang yang berlaku zcdim terhadapku dan memberi kepada orang yang tidak pemah memberi kepadaku." **(Al-Hadits)**

{Dan, *orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan).}*

(QS. Ali 'Imran: 134)

Sampaikan kabar gembira kepada mereka bahwa balasan Allah atas keteduhan, ketentraman, dan kedamaian mereka adalah akan disegerakan.

Sampaikan pula sebuah kabar gembira kepada mereka bahwa mereka juga akan mendapatkan balasan besar di akhirat berupa surga-surga dan sungai-sungai yang indah di sisi *Rabb* mereka kelak. Yakni,

{Di *tempat yang disenangi di sisi* Rabb *Yang Berkuasa.}*

(QS. Al-Qamar: 55)

"Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang."

Kejujuran itu kekasih Allah. Keterusterangan merupakan sabun pencuci hati. Pengalaman itu bukti. Dan seorang pemandu jalan tak akan membohongi rombongannya. Tidak ada satu pekerjaan yang lebih melegakan hati dan lebih agung pahalanya, selain berdzikir kepada Allah.

{Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu.}

(QS. Al-Baqarah: 152)

Berdzikir kepada Allah adalah surga Allah di bumi-Nya. Maka, siapa yang tak pernah memasukinya, ia tidak akan dapat memasuki surga-Nya di akhirat kelak. Berdzikir kepada Allah merupakan penyelamat jiwa dari pelbagai kerisauan, kegundahan, kekesalan dan goncangan. Dan dzikir merupakan jalan pintas paling mudah untuk meraih kernenangan dan kebahagian hakiki. Untuk melihat faedah dan manfaat dzikir, coba perhatikan kembali beberapa pesan wahyu Ilahi. Dan cobalah mengamalkannya pada hari-hari Anda, niscaya Anda akan mendapatkan kesembuhan.

Dengan berdzikir kepada Allah, awan ketakutan, kegalauan, kecemasan dan kesedihan akan sirna. Bahkan, dengan berdzikir kepada-Nya segunung tumpukan beban kehidupan dan permasalahan hidup akan runtuh dengan sendirinya.

Tidak mengherankan bila orang-orang yang selalu mengingat Allah senantiasa bahagia dan tenteram hidupnya. Itulah yang memang seharusnya terjadi. Adapun yang sangat mengherankan adalah bagaimana orang-orang yang lalai dari berdzikir kepada Allah itu justru menyembah berhala-berhala dunia. Padahal,

[(Berhala-berhala) itu mati tidak hidup dan berhala-berhala itu tidak mengetahui bilakah penyembah-penyembahnya akan dibangkitkan.]

(QS. An-Nahl: 21)

Wahai orang yang mengeluh karena sulit tidur, yang menangis karena sakit, yang bersedih karena sebuah tragedi, dan yang berduka karena suatu musibah, sebutlah nama-Nya yang kudus! Betapapun,

{Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?}

(QS. Maryam: 65)

Semakin banyak Anda mengingat Allah, pikiran Anda akan semakin terbuka, hati Anda semakin tenteram, jiwa Anda semakin bahagia, dan

nurani Anda semakin damai sentausa. Itu, karena dalam mengingat Allah terkandung nilai-nilai ketawakalan kepada-Nya, keyakinan penuh kepada-Nya, ketergantungan diri hanya kepada-Nya, kepasrahan kepada-Nya, berbaik sangka kepada-Nya, dan pengharapan kebahagiaan dari-Nya. Dia senantiasa dekat ketika si hamba berdoa kepada-Nya, senantiasa mendengar ketika diminta, dan senantiasa mengabulkan jika dimohon. Rendahkan dan tundukkan diri Anda ke hadapan-Nya, lalu sebutlah secara berulang'-ulang nama-Nya yang indah dan penuh berkah itu dengan lidah Anda sebagai pengejawantahan dari ketauhidan, pujian, doa, permohonan dan permintaan ampunan Anda kepada-Nya.

Dengan begitu, niscaya Anda — berkat kekuatan dan pertolongan dari-Nya — akan mendapatkan kebahagiaan, ketenteraman, ketenangan, cahaya penerang dan kegembiraan. Dan,

{Karena itu Allah memberikan kepada mereka pahala di dunia, dan pahala yang baik di akhirat.}

(OS. Ali 'Imran: 148)

"Ataukah mereka dengki pada manusia atas apa yang Allah karuniakan kepadanya?"

Kedengkian *(hasad)* itu seperti makanan asin yang senantiasa merapuhkan tulang. *Hasad* itu juga seperti penyakit kronis yang selalu menggerogoti tubuh pelan-pelan hingga rusak dan membusuk. Ada ungkapan: "Tak ada yang menyenangkan dari seorang pendengki, karena ia akan selalu menjadi musuh dalam selimut". Ada pula orang-orang yang berkata seperti ini: "Celaka benar seorang pendengki; memulai dengan persahabatan dan mengakhiri dengan pembunuhan."

Saya berusaha mencegah diri pribadi saya dan juga Anda agar tidak mengidap penyakit dengki. Ini merupakan wujud kasih sayang saya terhadap diri saya sendiri dan terhadap Anda sebelum dapat mencurahkan kasih sayang kepada orang lain. Bagaimanapun, dengan dengki terhadap orang lain, kita sama halnya dengan memberi makan kegalauan kepada daging-daging kita, memberi minum kegelisahan kepada darah kita, dan menebarkan rasa kantuk pelupuk mata kita kepada orang lain.

Seorang pendengki, ibarat orang yang menyalakan pemanggang roti, lalu setelah panas ia menceburkan dirinya sendiri ke dalam pemanggang

itu. Keresahan, kecemasan dan kegelisahan hidup merupakan penyakit-penyakit yang dllahirkan oleh sifat dengki untuk mengakhiri ketentraman, kesejahteraan, dan kebahagiaan hidup. Bencana besar yang menimpa seorang pendengki adalah dikarenakan ia selalu melawan *qadha'* (ketentuan Allah), menuduh Allah tidak adil dalam kebijakan-Nya, melecehkan syariat, dan selalu menyeleweng dari ajaran-ajaran yang disampaikan oleh Rasulullah.

Sungguh, kedengkian itu merupakan penyakit yang tidak bakal mendatangkan pahala, dan juga bukan cobaan yang akan mendatangkan balasan baik dari Allah bagi para pelakunya. Seorang pendengki akan selalu panas ketika melihat orang lain mendapatkan kenikmatan dan kelebihan. Dan itu akan berlanjut sampai ia mati, atau kadang sampai kenikmatan orang lain tadi sudah tidak ada lagi.

Semua orang boleh diajak bersahabat, kecuali seorang pendengki. Sebab, seorang pendengki akan selalu membawa kita agar menyepelekan nikmat-nikmat Allah, menanggalkan semua kepribadian baik kita, melepaskan ciri kehormatan kita, dan meninggalkan semua sejarah baik kita. Itulah hahhal yang akan membuat seorang pendengki menerima — meski mungkin dengan berat hati — Anda sebagai sahabatnya. Akan tetapi, bukankah kita harus berlindung kepada Allah dari kejahatan seorang pendengki ketika mendengki? Betapapun, seorang pendengki itu tetap seperti ular hitam berbisa yang tidak akan pernah diam sebelum menyemburkan bisanya pada tubuh yang tak berdosa.

Sungguh, saya peringatkan Anda agar jangan sekali-kali mencoba untuk memiliki rasa dengki. Berlindunglah kepada Allah agar tidak bergaul dengan seorang pendengki, karena Dia-lah yang selalu mengawasi Anda!

Hadapi Hidup Ini Apa Adanya!

Kondisi dunia ini penuh kenikmatan, banyak pilihan, penuh rupa, dan banyak warna. Semua itu bercampur baur dengan kecemasan dan kesulitan hidup. Dan, Anda adalah bagian dari dunia yang berada dalam kesukaran.

Anda tidak akan pernah menjumpai seorang ayah, isteri, kawan, sahabat, tempat tinggal, atau pekerjaan yang padanya tidak terdapat sesuatu yang menyulitkan. Bahkan, kadangkala justru pada setiap hal itu terdapat sesuatu yang buruk dan tidak Anda sukai. Maka dari itu, padamkanlah

panasnya keburukan pada setiap hal itu dengan dinginnya kebaikan yang ada padanya. Itu kalau Anda mau selamat dengan adil dan bijaksana. Pasalnya, betapapun setiap luka ada harganya.

Allah menghendaki dunia ini sebagai tempat bertemunya dua hal yang saling berlawanan, dua jenis yang saling bertolak belakang, dua kubu yang saling berseberangan, dan dua pendapat yang saling berseberangan. Yakni, yang baik dengan yang buruk, kebaikan dengan kerusakan, kebahagiaan dengan kesedihan. Dan setelah itu, Allah akan mengumpulkan semua yang baik, kebagusan dan kebahagian itu di surga. Adapun yang buruk, kerusakan dan kesedihan akan dikumpulkan di neraka. *"Dunia ini terfaknat, dan terhhnat semua yang ada di dalamnya, kecuali dzikir kepada Allah dan semua yang berkaitan dengannya, seorang yang 'alim dan seorang yang belajar,"* begitu hadist berkata.

Maka, jalanilah hidup ini sesuai dengan kenyataan yang ada. Jangan larut dalam khayalan. Dan, jangan pernah menerawang ke alam imajinasi. Hadapi kehidupan ini apa adanya; kendalikan jiwa Anda untuk dapat menerima dan menikmatinya! Bagaimanapun, tidak mungkin semua teman tulus kepada Anda dan semua perkara sempurna di mata Anda. Sebab, ketulusan dan kesempurnaan itu ciri dan sifat kehidupan dunia.

Bahkan, isteri Anda pun tak akan pernah sempurna di mata Anda. Maka kata hadist, *"Janganlah seorang mukmin mencela seorang mukminah (isterinya), sebab jika dia tidak suka pada salah satu kebiasaannya maka dia bisa menerima kebiasaannya yang lain."*

Adalah seyogyanya bila kita merapatkan barisan, menyatukan langkah, saling memaafkan dan berdamai kembali, mengambil hal-hal yang mudah kita lakukan, meninggalkan hal-hal yang menyulitkan, menutup mata dari beberapa hal untuk saat-saat tertentu, meluruskan kangkah, dan mengesampingkan berbagai hal yang mengganggu.

Yakinilah Bahwa Anda Tetap Mulia Bersama Para Penerima Cobaan!

Tengoklah kanan kiri, tidakkah Anda menyaksikan betapa banyaknya orang yang sedang mendapat cobaan, dan betapa banyaknya orang yang sedang tertimpa bencana? Telusurilah, di setiap rumah pasti ada yang merintih, dan setiap pipi pasti pernah basah oleh air mata.

Sungguh, betapa banyaknya penderitaan yang terjadi, dan betapa banyak pula orang-orang yang sabar menghadapinya. Maka Anda bukan hanya satu-satunya orang yang mendapat cobaan. Bahkan, mungkin saja penderitaan atau cobaan Anda tidak seberapa bila dibandingkan dengan cobaan orang lain. Berapa banyak di dunia ini orang yang terbaring sakit di atas ranjang selama bertahun-tahun dan hanya mampu membolak-balikkan badannya, lalu merintih kesakitan dan menjerit menahan nyeri.

Berapa banyak orang yang dipenjara selama bertahun-tahun tanpa pernah dapat melihat cahaya matahari sekalipun, dan ia hanya mengenal jeruji'jeruji selnya.

Berapa banyak orang tua yang harus kehilangan buah hatinya, baik yang masih belia dan lucu-lucunya, atau yang sudah remaja dan penuh harapan.

Betapa banyaknya di dunia ini orang yang menderita, mendapat ujian dan cobaan, belum lagi mereka yang harus setiap saat menahan himpitan hidup.

Kini, sudah tiba waktu Anda untuk memandang diri Anda mulia bersama mereka yang terkena musibah dan mendapat cobaan. Sudah tiba pula waktu Anda untuk menyadari bahwasanya kehidupan di dunia ini merupakan penjara bagi orang-orang mukmin dan tempat kesusahan dan cobaan. Di pagi hari, istana-istana kehidupan penuh sesak dengan penghuninya, namun menjelang senja istana-istana itu ambruk menjadi reruntuhan. Mungkin saat ini kekuatan masih prima, badan masih sehat, harta melimpah, dan keturunan banyak jumlahnya. Namun dalam hitungan hari saja semuanya bisa berubah: jatuh miskin, kematian datang secara tiba-tiba, perpisahan yang tak bisa dihindarkan, dan sakit yang tiba-tiba menyerang.

{Dan, telah nyata bagimu bagaimana Kami berbuat terhadap mereka dan telah Kami berikan kepadamu beberapa perumpamaan.}

(QS. Ibrahim: 45)

Sebaiknya Anda mempersiapkan diri sebagaimana kesiapan seekor unta berpengalaman yang akan mengiringi Anda menyeberangi padang sahara. Bandingkan penderitaan Anda dengan penderitaan orang-orang di sekitar Anda dan orang-orang sebelum Anda, niscaya Anda akan sadar bahwa Anda sebenarnya lebih beruntung dibanding mereka. Bahkan, Anda akan merasakan bahwa penderitaan Anda itu hanyalah duri-duri kecil yang tak ada artinya. Maka, panjatkan segala pujian kepada Allah atas semua kebaikan-Nya itu, bersyukurlah kepada-Nya atas semua yang diberikan

kepada Anda, bersabarlah atas semua yang diambil-Nya, dan yakinilah kemuliaan Anda bersama orang-orang menderita di sekitar Anda.

Banyak suri tauladan Rasulullah s.a.w. yang perlu Anda contob. Syahdan, beliau pernah dilempar kotoran unta oleh orang-orang kafir Makkah, kedua kakinya dicederai dan wajahnya mereka lukai. Dikepung dalam suatu kaum beberapa lama hingga beliau hanya dapat makan dedaunan apa adanya saja, diusir dari Makkah, dipukul gerahamnya hingga retak, dicemarkan kehormatan isterinya, tujuh puluh sahabatnya terbunuh, dan seorang putera serta sebagian besar puterinya meninggal dunia pada saat beliau sedang senang-senangnya membelai mereka. Bahkan, karena terlalu laparnya, beliau pernah mengikatkan batu di perutnya untuk menahan lapar.

Beliau pernah pula dituduh sebagai seorang penyair (bukan penyampai wahyu Allah), dukun, orang gila dan pembohong. Namun, Allah melindunginya dari semua itu. Dan semua hal tadi merupakan cobaan yang harus beliau hadapi dan penyucian jiwa yang tiada tara dan tandingannya.

Sebelum itu, Nabi Zakariya dibunuh kaumnya, Nabi Yahya dijagal, Nabi Musa diusir dan dikejar-kejar, dan Ibrahim dibakar. Cobaan-cobaan itu juga menimpa para khalifah dan pemimpin kita; Umar r.a. dilumuri dengan darahnya sendiri, Utsman dibunuh diam-diam, dan Ali ditikam dari belakang. Dan masih banyak lagi para pemimpin kita yang juga harus menerima punggungnya penuh bekas cambukan, dijebloskan ke dalam penjara, dan juga dibuang ke negari lain.

{Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang'orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan).}

(QS. Al-Baqarah: 214)

Shalat.... Shalat....

{Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertohngan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat.}

(QS. Al-Baqarah: 153)

Jika Anda diliputi ketakutan, dihimpit kesedihan, dan dicekik kerisauan, maka segeralah bangkit untuk melakukan shalat, niscaya jiwa

Ada akan kembali tenteram dan tenang. Sesungguhnya, shalat itu — atas izin Allah — sangatlah cukup untuk hanya sekadar menyirnakan kesedihan dan kerisauan.

Setiap kali dirundung kegelisahan, Rasulullah s.a.w. selalu meminta kepada Bilal ibn Rabbah, *"Tenangkanlah kami dengan shalat, wahai Bilal."* (Al-Hadits) Begitulah, shalat benar-benar merupakan penyejuk hati dan sumber kebahagian bagi Rasulullah s.a.w.

Saya telah banyak membaca sejarah hidup beberapa tokoh kita. Dan umumnya, mereka sama dalam satu hal: saat dihimpit banyak persoalan sulit dan menghadapi banyak cobaan, mereka meminta pertolongan kepada Allah dengan shalat yang khusyu'. Begitulah mereka mencari jalan keluar, sehingga kekuatan, semangat dan tekad hidup mereka pun pulih kembali.

Shalat *Khauf* diperintahkan untuk dikerjakan pada saat-saat genting. Yakni ketika nyawa terancam oleh hunusan pedang lawan yang dapat menyebabkan kekalahan. Ini merupakan isyarat bahwa sebaik-baik penenang jiwa dan penentram hati adalah shalat yang khusyu'.

Bagi generasi umat manusia yang sedang banyak menderita penyakit kejiwaan seperti saat ini, hendaklah rajin mengenal masjid dan menempelkan keningnya di atas lantai tempat sujud dalam rangka meraih ridha dari *Rabb*-nya. Dengan begitu, niscaya ia akan selamat dari pelbagai himpitan bencana. Akan tetapi, bila ia tidak segera mengerjakan kedua hal tadi, niscaya air matanya justru akan membakar kelopak matanya dan kesedihan akan mehancurkan urat syarafnya. Maka, menjadi semakin jelas bahwa, seseorang tidak memiliki kekuatan apapun yang dapat mengantarkannya kepada ketenangan dan ketenteraman hati selain shalat.

Salah satu nikmat Allah yang paling besar — jika kita mau berpikir — adalah bahwa shalat wajib lima waktu dalam sehari semalan dapat menebus dosa-dosa kita dan mengangkat derajat kita di sisi *Rabb* kita. Bahkan, shalat lima waktu juga dapat menjadi obat paling mujarab untuk mengobati pelbagai kekalutan yang kita hadapi dan obat yang sangat manjur untuk berbagai macam penyakit yang kita derita. Betapapun, shalat mampu meniupkan ketulusan iman dan kejernihan iman ke dalam relung hati, sehingga hati pun selalu ridha dengan apa saja yang telah ditentukan Allah.

Lain halnya dengan orang yang lebih senang menjauhi masjid dan meninggalkan shalat. Mereka niscaya akan hidup dari satu kesusahan ke kesusahan yang lain, dari guncangan jiwa yang satu ke guncangan jiwa vang lain, dan dari kesengsaraan yang satu ke kesengsaraan yang lain.

{Dan, orang-orang yang kafir maka kecelakaanlah bagi mereka dan Allah menghapus amal-amal mereka.}

(QS. Muhammad: 8)

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung."

Menyerahkan semua perkara kepada Allah, bertawakal kepada-Nya, percaya sepenuhnya terhadap janji-janji-Nya, ridha dengan apa yang dilakukan-Nya, berbaik sangka kepada-Nya, dan menunggu dengan sabar pertolongan dari-Nya merupakan buah keimanan yang paling agung dan sifat paling mulia dari seorang mukmin. Dan ketika seorang hamba tenang bahwa apa yang akan terjadi itu baik baginya, dan ia menggantungkan setiap permasalahannya hanya kepada *Rabb-nya,* maka ia akan mendapatkan pengawasan, perlindungan, pencukupan serta pertolongan dari Allah.

Syahdan, ketika Nabi Ibrahim a.s. dilempar ke dalam kobaran api, ia mengucapkan, *"Hasbunalldh wa ni'mal wakil,"* maka Allah pun menjadikan api yang panas itu dingin seketika. Dan Ibrahim pun tidak terbakar. Demikian halnya yang dilakukan Rasulullah dan para sahabatnya. Tatkala mendapat ancaman dari pasukan kafir dan penyembah berhala, mereka juga mengucapkan, *"Hasbunallah wa ni'mal wakil."*

{(Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung. Maka mereka kembali dengan nikmat dan karunia (yang besar dari) Allah, mereka tidak mendapat bencana apa-apa, mereka mengikuti keridhaan Allah. Dan, Allah mempunyai karunia yang besar.}

(QS. Ali 'Imran: 173-174)

Manusia tidak akan pernah mampu melawan setiap bencana, menaklukkan setiap derita, dan mencegah setiap malapetaka dengan kekuatannya sendiri. Sebab, manusia adalah makhluk yang sangat lemah. Mereka akan mampu menghadapi semua itu dengan baik hanya bila bertawakal kepada Rabb-nya, percaya sepenuhnya kepada Pelindungnya, dan menyerahkan semua perkara kepada-Nya. Karena, jika tidak demikian, jalan keluar mana lagi yang akan ditempuh manusia yang lemah tak berdaya ini saat menghadapi ujian dan cobaan?

{Dan, hanya kepada Allahlah hendaknya kamu bertawakal jika kamu benar-benar beriman.}

(QS. Al-Ma'idah: 23)

Wahai orang yang ingin menyadarkan dirinya, bertawakallah kepada Yang Maha Kuat dan Maha Kaya yang kekuatan amat besar ada pada-Nya. Itu bila Anda mau keluar dari kesusahan dan selamat dari bencana. Jadikanlah *"hasbunallah wa ni'mal wakil"* syiar dan semboyan yang selalu menyelimuti langkah hidup Anda. Jika harta Anda sedikit, hutang Anda banyak, sumber penghidupan Anda kering, dan mata pencaharian Anda terhenti, mengadulah kepada *Rabb-mu* seraya mengucapkan, *"Hasbunallah wa ni'mal wakil."*

Jika Anda takut kepada seorang musuli, cemas terhadap perlakuan orang zalim, atau khawatir dengan suatu bencana, maka ucapkanlah dengan tulus kalimat ini: *"Hasbunallah wa ni'mal wakil."*

{Dan, cukuplah Rabb-mu menjadi Pemberi Petunjuk dan Penolong.}

(QS. Al-Furqan: 31)

"Katakanlah: 'Berjalanlah di muka bumi!'"

Di antara perkara yang dapat melapangkan dada dan melenyapkan awan kesedihan dan kesusahan adalah berjalan menjelajah negeri dan membaca "buku penciptaan" yang terbuka lebar ini untuk menyaksikan bagaimana pena-pena kekuasaan menuliskan tanda-tanda keindahan di atas lembaran-lembaran kehidupan. Betapa tidak, karena Anda akan banyak menyaksikan taman, kebun, sawah dan bukit -bukit hijau yang indah mempesona.

Keluarlah dari rumah, lalu perhatikan apa yang ada di sekitar Anda, di depan mata Anda, dan di belakang Anda! Dakilah gunung-gunung, jamahlah tanah di lembah-lembah, panjatlah batang-batang pepohonan, reguklah air yang jernih, dan ciumkan hidungmu atas bunga mawar! Pada saat-saat yang demikian itu, Anda akan menemukan jiwa Anda benar-benar merdeka dan bebas seperti burung yang berkicau melafalkan tasbih di angkasa kebahagiaan. Keluarlah dari rumah Anda, tutup kedua mata Anda dengan kain hitam, kemudian berjalanlah di bumi Allah yang sangat luas ini dengan senantiasa berdzikir dan bertasbih.

Mengurung diri dalam kamar yang sunyi bersama kekosongan yang membahayakan merupakan cara ampuh untuk bunuh diri. Kamar Anda bukanlah alam semesta. Dan Anda biikan manusia satu-satunya di alam

ini. Karena itu, mengapa Anda harus menyerahkan diri kepada "pembisik-pembisik" kesusahan dan kesedihan? Tidakkah Anda sebaiknya menyatukan pandangan, pendengaran dan hati untuk menyeru kepada diri Anda sendiri,

{Berangkatlah kamu baik dalam keadaan merasa ringan ataupun berat.}

(QS. At-Taubah: 41)

Marilah sekali-kali kita membaca al-Qur'an di tepi-tepi sungai, di pinggiran hutan yang rimbun, di antara burung-burung yang sedang berkicau membaca untaian puisi cinta, atau di depan gemericik aliran air sungai yang sedang mengisahkan perjalanannya dari dari hulu ke hilir.

Menjelajahi pelosok-pelosok negeri merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Bahkan, para dokter sudah banyak merekomendasikan kepada mereka yang sedang stres menghadapi suatu persoalan dan tertekan oleh beratnya beban hidup, agar melepaskan semua itu dengan berjalan ke tempat-tempat indah yang tak pernah ia kunjungi. Karena itu, marilah sesekali kita berjalan menjelajah pelosok negeri untuk mencari ketenangan, bergembira, berpikir, dan sekaligus menghayati ciptaan Allah yang sangat luas ini.

{Dan, mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Rabb kami tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau."}

(QS. Ali 'Imran: 191)

Sabar Itu Indah ...

Bersabar diri merupakan ciri orang-orang yang menghadapi pelbagai kesulitan dengan lapang dada, kemauan yang keras, serta ketabahan yang besar. Karena itu, jika kita tidak bersabar, maka apa yang bisa kita lakukan.[7]

Apakah Anda memiliki solusi lain selain bersabar? Dan apakab Anda mengetahui senjata lain yang dapat kita gunakan selain kesabaran?

Konon, seorang pembesar negeri ini memiliki 'ladang gembalaan' dan 'lapangan' yang selalu ditimpa musibah; setiap kali selesai dari satu kesulitan, kesulitan yang lain selalu datang mengunjunginya. Meski demikian, ternyata ia tetap berlindung di balik perisai kesabaran dan mengenakan tameng keyakinan kepada Allah.

Demikian itulah orang-orang mulia dan terhormat bertarung melawan setiap kesulitan dan menjatuhkan semua bencana itu terkapar di atas tanah.

Syahdan, ketika menjenguk Abu Bakar yang sedang terbaring sakit, para sahabat berkata kepadanya, "Bolehkah kami panggilkan seorang tabib untuk mengobatimu?"

"Seorang tabib telah memeriksaku!," jawab Abu Bakar.

Para sahabat pun bertanya, "Lalu apa yang ia katakan?"

la berkata, *"Sesungguhnya aku boleh melakukan apa saja yang aku mau."*

Bersabarlah karena Allah! Dan sebaiknya Anda bersabar sebagaimana kesabaran orang yang yakin akan datangnya kemudahan, mengetahui tempat kembali yang baik, mengharap pahala, dan senang mengingkari kejahatan. Seberapa pun besar permasalahan yang Anda hadapi, tetaplah bersabar. Karena kemenangan itu sesungguhnya akan datang bersama dengan kesabaran. Jalan keluar datang bersama kesulitan. Dan, dalam setiap kesulitan itu ada kemudahan.

Saya pernah membaca biografi sejumlah orang terkenal, dan saya tertegun dengan besarnya kesabaran dan agungnya ketabahan mereka. Deraan musibah itu mereka anggap sebagai tetesan air dingin yang memercik di kepala mereka. Mereka tak tergoyahkan laksana gunung, dan menancap jauh ke dalam kebenaran. Dalam waktu singkat mereka dapat melupakan semua kesedihan itu dan wajah mereka kembali berbinar menyorotkan cahaya kemenangan. Bahkan, ada satu di antara mereka yang tidak hanya cukup bersabar, namun justru menghadang semua bencana itu dan berteriak lantang di hadapan musibah-musibah itu sambil menyatakan tantangannya.

Jangan Meletakkan Bola Dunia di Atas Kepala!

Beberapa orang merasa bahwa diri mereka terlibat dalam perang dunia, padahal mereka sedang berada di atas tempat tidur. Tatkala perang itu usai, yang mereka peroleb adalah luka di pencernaan mereka, tekanan darah ringgi dan penyakit aula. Mereka selalu merasa terlibat dengan semua peristiwa. Mereka marah dengan naiknya harga-harga, gusar karena hujan tak segera turun, dan kalang kabut tak karuan karena turunnya nilai mata uang. Mereka selalu berada dalam kegelisahan dan kesedihan yang tak berkesudahan.

{Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka.}

(QS. Al-Munafiqun: 4)

Nasehat saya untuk Anda: jangan meletakkan bola dunia di atas kepala. Biarkan semua peristiwa itu terjadi, dan jangan disimpan di dalam usus. Orang yang memiliki hati seperti bunga karang akan menyerap semua isu dan kasak-kusuk, termakan oleh masalah-masalah kecil, dan mudah terguncang karena peristiwa-peristiwa yang terjadi. Hati seperti ini sangat potensial menjadi awal kehancuran.

Mereka yang berpegang pada prinsip yang benar akan senantiasa bertambah keimanannya dengan nasehat-nasehat dan '*Ibrah.* Sedangkan mereka yang berpegang pada prinsip yang lemah akan semakin takut terhadap keguncangan. Di hadapan segala bencana dan musibah, hal yang paling berguna adalah hati yang berani. Seorang pemberani memiliki sikap yang teguh dan emosi yang terkendali, keyakinan yang menancap tajam, syaraf yang dingin dan hati yang lapang. Sedangkan seorang pengecut justru akan membunuh dirinya sendiri berulang kali, setiap hari, dengan pedang khayalan, ramalan, kabar yang tak jelas, dan kasak-kusuk. Jika Anda menginginkan sebuah kehidupan yang berlandasan kuat, maka hadapilah semua permasalahan dengan keberanian dan ketabahan. Jangan terlalu mudah digoyang oleh mereka yang tidak memiliki keyakinan. Jangan merasa terjepit oleh semua tipu daya mereka. Jadilah orang yang lebih kuat dari peristiwa itu sendiri, lebih kencang dari angin puyuh, dan lebih kuat dari angin topan. Sungguh kasihan mereka yang memiliki hati yang lemah, betapa hari-hari selalu mengguncang dirinya.

{Dan, sungguh kamu akan mendapati mereka, manusia yang paling loba kepada kehidupan (di dunia).}

(QS. Al-Baqarah: 96)

Sedangkan orang-orang yang memiliki hati yang kuat akan senantiasa mendapatkan pertolongan dari Allah dan senantiasa yakin dengan janji-Nya.

{Lalu, menurunkan ketenangan atas mereka.}

(QS. Al-Fath: 18)

Jangan Sampai Hal-hal yang Sepele Membinasakan Anda!

Banyak orang bersedih hanya karena hal-hal sepele yang tak berarti. Perhatikanlah orang-orang munafik; betapa rendahnya semangat dan tekad mereka. Berikut ini adalah perkataan-perkataan mereka:

{Janganlah kamu sekalian berangkat (pergi berperang) di dalam panas terik ini.}

(QS. At-Taubah: 81)

{Berilah kami izin (tidak pergi berperang) dan janganlah menjadikan saya terjerumus ke dalam fitnah.}

(QS. At-Taubah: 49)

{Sesungguhnya rumah-rumah kami terbuka (tidak ada penjaga).}

(QS. Al-Ahzab: 13)

{Kami takut akan mendapat bencana.}

(QS. Al-Ma'idah: 52)

{Allah dan Rasul-Nya tidak menjanjikan kepada kami melainkan tipu daya.}

(QS. Al-Ahzab: 12)

Sungguh, betapa sempitnya hidung-hidung mereka, betapa sengsaranya jiwa-jiwa mereka. Hidup mereka hanya pada sebatas soal perut, piring, rumah dan istana. Mereka tidak pernah mau menengadahkan pandangan mereka ke angkasa kehidupan yang ideal. Mereka juga tak pernah menatap bintang-bintang keutamaan hidup. Kecemasan dan pengetahuan mereka hanya pada soal kendaraan, pakaian, sandal dan makanan. Coba perhatikan, betapa banyaknya manusia yang hidupnya dari pagi hingga sore hanya disibukkan oleh kecemasan dan kegelisahan mereka agar tidak dibenci isteri, anak atau kerabat dekatnya, atau agar tidak mendapat celaan, atau mengalami keadaan yang menyedihkan. Ini semua, pada dasarnya justru merupakan musibah besar bagi manusia-manusia seperti itu. Betapa mereka sama sekali tidak memiliki tujuan-tujuan yang lebih mulia yang seharusnya menyibukkan mereka, dan juga kepentingan-kepentingan agung yang seharusnya menyita seluruh waktu mereka.

Padahal, pepatah mengatakan: "Jika air telah keluar dari bejana, hawa kosong akan datang memenuhinya." Maka dari itu, bila Anda juga merasa seperti orang-orang tadi, renungkanlah kembali hal-hal yang selama ini telah menyita perhatian dan hidup Anda, atau bahkan membuat Anda resah setiap saat. Benarkah semuanya itu pantas memperoleh perhatian dan porsi yang

sedemikian besar dalam hidup Anda? Mengapa Anda harus rela mengorbankan pikiran, daging darah, ketentraman dan juga waktu hanya untuk persoalan-persoalan sepele tadi?

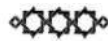
Ibarat orang berjual beli, apa yang Anda lakukan itu sebenarnya suatu keculasan dan kerugian besar yang dibayar murah. Para ahli jiwa sering mengatakan, *"Buatlah batasan yang rasional (wajar) untuk setiap hall"* Dan lebih tepat dari kalimat ini adalah firman Allah,

{Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.}

(QS. Ath-Thalaq: 3)

Yakni, letakkanlah setiap persoalan sesuai dengan ukuran, bobot dan kadarnya. Janganlah sekali-kali Anda melakukan kezaliman dan melampaui batas.

Ibaratnya, bila tujuan utama orang-orang yang berbakti kepada Allah (ketika berada dibawah sebuah pohon) adalah untuk berjual beli, maka mereka akan mendapatkan ridha Allah. Namun, bila salah seorang dari mereka hanya disibukkan dengan urusan untanya saja, hingga ia tak sempat ikut berjual beli, maka yang akan ia peroleh adalah hanya kebinasaan dan kegagalan.

Abaikanlah hal-hal sepele yang tak penting. Jangan sampai Anda hanya disibukkan olehnya dan waktu Anda habis karenanya. Dengan begitu, niscaya Anda kegundahan dan kecemasan akan selalu menjauhi Anda. Dan Anda pun selalu riang ceria.

Terimalah Setiap Pemberian Allah dengan Rela Hati, Niscaya Anda Menjadi Manusia Paling Kaya

Sebelumnya, hal ini telah banyak dijelaskan; yakni beberapa makna dan faedah dari kerelaan hati seseorang dalam menerima setiap pemberian atau ketentuan Allah. Namun, kali ini saya akan membahasnya secara lebih panjang lebar untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik. Singkatnya, makna sikap ini adalah bahwa Anda harus rela hati dan puas dengan setiap pemberian Allah; baik itu yang berupa raga, harta, anak, tempat tinggal ataupun bakat kemampuan. Dan, makna inilah yang tersirat dari ayat al-Qur'an berikut,

{Sebab itu, berpegang teguhlah kepada apa yang Aku berikan kepadamu dan hendaklah kamu termasuk orang-orang yang bersyukur.}

(QS. Al-A'raf: 144)

Sebagian besar ulama *salafus salih* dan generasi awal umat ini adalah orang-orang yang secara materi termasuk fakir miskin. Mereka tidak memiliki harta yang berlimpah, rumah yang megah, kendaraan yang bagus, dan juga pengawal pribadi. Meski demikian, mereka ternyata mampu membuat kehidupan ini justru lebih bermakna serta membuat diri mereka dan masyarakatnya lebih bahagia. Yang demikian itu, adalah karena mereka senantiasa memanfaatkan setiap pemberian Allah di jalan yang benar. Dan karena itu pula, umur, waktu, dan kemampuan atau ketrampilan mereka menjadi penuh berkah. Kebalikan dari kelompok manusia yang diberkahi ini adalah mereka yang dikarunia Allah dengan kekayaan yang meruah, anak yang banyak, dan nikmat yang berlimpah. Tetapi semua itu justru menyebabkan diri mereka senantiasa merasa penuh penderitaan, kecemasan dan kegelisahan. Adapun penyebabnya, tak lain adalah karena mereka telah menyimpang dari fitrah dan tuntunan hidup yang benar. Ini menjadi bukti nyata bahwa segala sesuatu (kekayaan, anak, pangkat, jabatan, kehormatan dan lain sebagainya) adalah bukan segala-galanya.

Lihatlah, betapa banyak sarjana atau doktor yang tidak dapat memberi kontribusi, pemikiran dan pengaruh yang cukup bagi masyarakatnya. Namun sebaliknya; tak sedikit manusia yang dengan ilmu dan kemampuannya yang sangat terbatas justru mampu membangun sungai yang senantiasa mengalirkan manfaat, kebaikan, dan kemakmuran bagi sesama manusia.

Jika Anda ingin bahagia, maka terimalah dengan rela hati bentuk perawakan tubuh yang diciptakan Allah untuk Anda, apapun kondisi keluarga Anda, bagaimanapun suara Anda, seperti apapun kemampuan daya tangkap dan pemahaman Anda, serta seberapapun penghasilan Anda. Bahkan, kalau ingin meneladani para guru sufi yang *zuhud*, maka sesungguhnya mereka telah melakukan sesuatu yang lebih dari sekadar apa yang disebutkan itu. Mereka selalu berkata, "Seyogyanya Anda senantiasa tetap senang hati menerima sesedikit apapun yang Anda miliki dan rela dengan segala sesuatu yang tidak Anda miliki."

Berikut ini adalah beberapa tokoh terkenal yang kehidupan duniawi mereka kurang beruntung.

1. Atha' ibn Rabah, orang yang paling alim pada zamannya adalah seorang mantan budak berkulit hitam, berhidung pesek, lumpuh tangannya, dan berambut keriting.

2. Ahnaf ibn Qais, orang Arab yang dikenal paling sabar dan penyantun ini sangat kurus tubuhnya, bongkok punggungnya, melengkung betisnya dan lemah postur tubuhnya.

3. al-A'masy, ahli hadits kenamaan di dunia ini adalah sosok manusia yang sayu sorot matanya dan seorang mantan budak yang fakir, compang-camping baju yang dikenakannya, dan tidak menarik penampilan diri dan rumahnya.

Bahkan, semua nabi dan rasul Allah adalah pernah menjadi penggembala kambing. Dan, meskipun mereka termasuk manusia-manusia pilihan Allah dan sebaik-baik manusia, pekerjaan mereka pun tak jauh beda dengan manusia pada umumnya. Nabi Daud adalah seorang tukang besi, Nabi Zakaria seorang tukang kayu, dan Nabi Idris seorang tukang jahit. Kita tahu bahwa mereka adalah orang-orang pilihan.

Ini mengisyaratkan bahwa harga diri Anda ditentukan oleh kemampuan, amal salih, kemanfaatan, dan akhlak Anda. Karena itu, janganlah Anda bersedih dengan wajah yang kurang cantik, harta yang tak banyak, anak yang sedikit, dan rumah yang tak megah! Singkatnya, terimalah setiap pembagian Allah dengan penuh kerelaan hati.

{Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia.}

(QS. Az-Zukhruf: 32)

Selalu Ingatlah Pada Surga yang Seluas Langit dan Bumi!

Jika selama di dunia ini Anda menderita kelaparan, jatuh miskin, senantiasa dilanda kesedihan, menderita penyakit yang tak kunjung sembuh, selalu mengalami kerugian, atau diperlakukan secara zalim, maka ingatkan diri Anda pada kenikmatan surga yang lebih kekal abadi. Apabila Anda benar-benar meyakini "jalan" ini dan mengamalkannya dengan benar, niscaya Anda akan mampu merubah setiap kerugian menjadi keuntungan dan setiap bencana menjadi nikmat. Orang yang paling berakal adalah yang senantiasa melakukan sesuatu untuk akhirat dengan keyakinan bahwa akhirat itu lebih baik dan kekal abadi. Sebaliknya, manusia yang paling bodoh di dunia adalah mereka yang memandang dunia ini sebagai segalanya: tempat dan tujuan akhir dari semua harapan.

Karena itu, tidak mengherankan bila Anda melihat mereka adalah orang-orang yang paling gelisah ketika menghadapi suatu musibah dan paling mudah larut dalam penyesalan saat malapetaka merenggut semua milik

mereka. Itu semua, tak lain dikarenakan mereka hanya memandang, memikirkan, mementingkan dan hanya berbuat segala sesuatu yang berkaitan dengan urusan kehidupan dunia yang sangat singkat, fana, dan tidak bernilai ini. Bahkan, seolah-olah mereka tak rela sedikitpun keceriaan dan kegembiraan mereka di dunia ini terkotori dan terusik oleh hal apapun. Padahal, seandainya mereka melepas tabir kesedihan yang menutupi hati mereka dan membuka katup kebodohan yang menempel di mata mereka itu, niscaya mereka akan berbicara kepada jiwa mereka tentang masih adanya tempat tinggal yang kekal abadi (akhirat), pelbagai kenikmatan di dalamnya, dan juga tentang istana-istananya yang megah. Lebih dari itu, mereka juga akan senantiasa terdiam khidmat mendengarkan penjelasan-penjelasan wahyu Ilahi tentang alam lain yang lebih kekal abadi. Dan sesungguhnya —demi Allah— alam itulah yang sebenar-benarnya tempat kembali (rumah) yang layak untuk diperhatikan dan diraih dengan usaha yang keras.

Pernahkah kita merenungkan secara mendalam bahwa sesungguhnya para penghuni surga itu tak akan pernah sakit, tak mungkin bersedih hati, tak bakal mati, tak pernah menjadi tua, dan pakaian mereka tak akan lusuh sedikitpun? Pernahkah kita menghayati wahyu Ilahi yang menyatakan bahwasanya para penghuni surga itu akan menempati istana-istana yang bagian luarnya terlihat dari dalam dan bagian dalamnya terlihat dari mar? Pernahkah kita mengingatkan diri kita dengan kebenaran berita Ilahi yang mengatakan bahwa di surga terdapat semua hal yang tidak pernah dilihat oleh mata, terdengar oleh telinga, dan terbetik di dalam hati manusia? Cobalah Anda renungkan kabar Ilahi yang menyatakan bahwa sebatang pohon di surga tak akan selesai dikelilingi oleh seorang pengendara kendaraan selama seratus tahun lebih! Ingatkan pula diri Anda bahwa panjang sebuah kemah yang didirikan di surga dapat mencapai tujuh puluh mil lebih, sungai-sungainya mengalir dengan deras, istana-istananya sangat indah nan megah, buah-buahannya menggelayut rendah hingga mudah dipetik, mata airnya mengalir deras, tahta-tahtanya demikian tinggi, gelas-gelasnya tertata rapi, bantal-bantal sandarannya tersusun rapi, dan permadani-permadaninya terhampar luas!

Demikianlah, Anda seyogyanya selalu mengingatkan diri sendiri bahwa di surga itu terdapat kesenangan yang sempurna, kegembiraan yang agung, dan semerbak wangi yang membuai hidung. Dan penjabaran tentang semua keistimewaan surga itu tak akan habis dalam waktu sesingkat ini. Pasalnya, di dalam surga terdapat pelbagai keinginan yang pasti dikabulkan. Maka dari itu, mengapa kita sering lupa memikirkan semua itu dan berbuat segala sesuatu untuk meraihnya? Renungkanlah!

Apabila tujuan akhir dari perjalanan seorang manusia adalah "rumah" yang kekal abadi ini, niscaya setiap bencana akan terasa ringan, pelbagai beban kehidupan akan membuat mata tetap berbinar, dan seraua kesengsaraan hidup tetap dapat dijalani dengan riang hati.

Maka dari itu, wahai orang-orang yang merasa sedang dilindas kemiskinan, diliputi kesusahan, dan dililit berbagai macam kesulitan, teruslah berbuat kesalihan! Dengan begitu, niscaya kalian akan tinggal di surga Allah, berdekatan dengan-Nya dan senantiasa mensucikan nama-nama-Nya. Demikianlah, maka,

{Salamun 'alaikum bima shabartum. Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu.}

(QS. Ar-Ra'd: 24)

"Demikianlah, Telah Kami Jadikan Kamu Umat Yang Adil dan Pilihan."

Keadilan merupakan tuntutan akal dan juga syariat. Keadilan adalah tidak berlebihan-lebihan, tidak melampui batas, tidak memboros-boroskan, dan tidak menghambur-hamburkan. Maka, barangsiapa menginginkan kebahagiaan, ia harus senantiasa mengendalikan setiap perasaan dan keinginannya. Dan ia harus pula mampu bersikap adil dalam kerelaan dan kemurkaannya, dan juga adil dalam kegembiraan dan kesedihannya. Betapapun, tindakan berlebihan dan melampui batas dalam menyikapi segala peristiwa merupakan wujud kezaliman kita terhadap diri kita sendiri.

Dubai, betapa bagusnya keadilan itu! Betapa tidak, syariah senantiasa ditetapkan dengan prinsip keadilan. Demikian pula dengan kehidupan ini: ia pun berjalan sesuai dengan konsep keadilan pula. Manusia yang paling sengsara adalah dia yang menjalani kehidupan ini dengan hanya mengikuti hawa nafsu dan menuruti setiap dorongan emosi serta keinginan hatinya. Pada kondisi yang demikian itu, manusia akan merasa setiap peristiwa menjadi sedemikian berat dan sangat membebani, seluruh sudut kehidupan ini menjadi semakin gelap gulita, dan kebencian, kedengkian serta dendam kesumat pun mudah bergolak di dalam hatinya.

Dan akibatnya, semua itu membuat seseorang hidup dalam dunia khayalan dan ilusi. Ia akan memandang setiap hal di dunia ini musuhnya, ia menjadi mudah curiga dan merasa setiap orang di sekelilingnya sedang

berusaha menyingkirkan dirinya, dan ia akan selalu dibayangi rasa was-was dan kekhawatiran bahwa dunia ini setiap saat akan merenggut kebabagiannya. Demikianlah, maka orang seperti itu senantiasa hidup di bawah naungan awan hitam kecemasan, kegelisahan dan kegundahan.

Menyebarkan desas-desus yang dapat menggelisahkan orang lain sangat dilarang oleh syariat dan termasuk tindakan murahan. Dan itu, hanya akan dilakukan oleh orang-orang yang miskin nilai-nilai moral dan jauh dari ajaran-ajaran ketuhanan. Begitulah, maka

{Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras itu ditujukan kepada mereka. Mereka itulah musuh (yang sebenarnya).}

(QS. Al-Munafiqun: 4)

Dudukkanlah hati Anda pada kursinya, niscaya kebanyakan hal yang dikhawatirkannya tak akan pernah terjadi. Dan sebelum sesuatu yang Anda cemaskan itu benar-benar terjadi, perkirakan saja apa yang paling buruk darinya. Kemudian, persiapkan diri Anda untuk menghadapinya dengan tenang. Dengan begitu, Anda akan dapat menghindari semua bayangan-bayangan menakutkan yang acapkali sudah mencabik-cabik hati sebelum benar-benar terjadi.

Wahai orang yang berakal dan sadar, tempatkan segala sesuatu itu sesuai dengan ukurannya. Jangan membesar-besarkan peristiwa dan masalah yang ada. Bersikaplah secara adil, seimbang dan jangan berlebihan. Jangan pula larut dalam bayang-bayang semu dan fatamorgana yang menipu!

Camkanlah makna keseimbangan antara kecintaan dan kebencian yang diajarkan dalam hadits Rasulullah berikut: *"Cintailah orang yang Anda cintai sesuai dengan kadarnya, sebab bisa saja suatu hari nanti dia menjadi musuhmu. Dan, bencilah musuhmu sesuai dengan kadarnya, sebab bisa saja suatu hari nanti dia menjadi orang yang Anda cintai."*

Renungkan pula firman Allah berikut,

{Mudah-mudah Allah menimbulkan kasih sayang antaramu dengan orang-orang yang kamu musuhi di antara mereka. Dan, Allah Maha Kuasa lagi Maha Penyayang.}

(QS. Al-Mumtahanah: 7)

Dan ingat, sesungguhnya kebanyakan kekhawatiran dan desas-desus itu sedikit kebenarannya dan jarang pula yang benar-benar terjadi.

Bersedih: Tak Diajarkan Syariat dan Tak Bermanfaat

Bersedih itu sangat dilarang. Ini ditegaskan dalam firman Allah yang berbunyi,

{Dan, janganlah kamu bersikap lemah dan jangan (pula) bersedih hati.}

(QS. Ali 'Imran: 139)

"Janganlah bersedih atas mereka" (kalimat ini disebut berulangkali dalam beberapa ayat al-Quran) dan,

{Janganlah kamu bersedih sesungguhnya Allah selalu bersama kita.}

(QS. At-Taubah: 40)

Adapun firman Allah yang menunjukkan bahwa kesedihan (bersedih) itu tak bermanfaat apapun adalah,

{Niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.}

(QS. Al-Baqarah: 38)

Bersedih itu hanya akan memadamkan kobaran api semangat, meredakan tekad, dan membekukan jiwa. Dan kesedihan itu ibarat penyakit demam yang membuat tubuh menjadi lemas tak berdaya. Mengapa demikian?

Tak lain, karena kesedihan hanya memiliki daya yang menghentikan dan bukan menggerakkan. Dan itu artinya sama sekali tidak bermanfaat bagi hati. Bahkan, kesedihan merupakan satu hal yang paling disenangi setan. Maka dari itu, setan selalu berupaya agar seorang hamba bersedih untuk menghentikan setiap langkah dan niat baiknya. Ini telah diperingatkan Allah dalam firman-Nya,

{Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu adalah dari setan supaya orang-orang mukmin berduka cita.}

(QS. Al-Mujadilah: 10)

Syahdan, Rasulullah s.a.w. melarang tiga orang yang sedang berada dalam satu majelis demikian, "*(Janganlah dua orang di antaranya) saling melakukan pembicaraan rahasia tanpa disertai yang ketiga, sebab yang demikian itu akan membuatnya (yang ketiga) berduka* cita." Dan bagi seorang mukmin, kesedihan itu tidak pernah diajarkan dianjurkan. Soalnya, kesedihan merupakan penyakit yang berbahaya bagi jiwa. Karena itu pula, setiap muslim diperintahkan untuk mengusirnya jauh-jauh dan dilarang tunduk kepadanya. Islam juga mengajarkan kepada setiap muslim agar senantiasa melawan dan

menundukkannya dengan segala pelaratan yang telah disyariatkan Allah s.w.t.

Bersedih itu tidak diajarkan dan tidak bermanfaat. Maka dari itu, Rasulullah s.a.w. senantiasa memohon perlindungan dari Allah agar dijauhkan dari kesedihan. Beliau selalu berdoa seperti ini,

"Ya *Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita.*"

Kesedihan adalah teman akrab kecemasan. Adapun perbedaannya antara keduanya adalah manakala suatu hal yang tidak disukai hati itu berkaitan dengan hal-hal yang belum terjadi, ia akan membuahkan kecemasan. Sedangkan bila berkaitan dengan persoalan masa lalu, maka ia akan membuahkan kesedihan. Dan persamaannya, keduanya sama-sama dapat melemahkan semangat dan kehendak hati untuk berbuat suatu kebaikan.

Kesedihan dapat membuat hidup menjadi keruh. Ia ibarat racun berbisa bagi jiwa yang dapat menyebabkannya lemah semangat, krisis gairah, dan galau dalam menghadapi hidup ini. Dan itu, akan berujung pada ketidakacuhan diri pada kebaikan, ketidakpedulian pada kebajikan, kehilangan semangat untuk meraih kebahagian, dan kemudian akan berakhir pada pesimisme dan kebinasaan diri yang tiada tara.

Meski demikian, pada tahap tertentu kesedihan memang tidak dapat dihindari dan seseorang terpaksa harus bersedih karena suatu kenyataan. Berkenaan dengan ini, disebutkan bahwa para ahli surga ketika memasuki surga akan berkata,

{Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami.}

(QS. Fathir: 34)

Ini menandakan bahwa ketika di dunia mereka pernah bersedih sebagaimana mereka tentu saja pernah ditimpa musibah yang terjadi di luar ikhtiar mereka. Hanya, ketika kesedihan itu harus terjadi dan jiwa tidak lagi memiliki cara untuk menghindarnya, maka kesedihan itu justru akan mendatangkan pahala. Itu terjadi, karena kesedihan yang demikian merupakan bagian dari musibah atau cobaan. Maka dari itu, ketika seorang hamba ditimpa kesedihan hendaknya ia senantiasa melawannya dengan doa-doa dan sarana-sarana lain yang memungkinkan untuk mengusirnya.

{Dan, tiada (pula dosa) atas orang-orang yang apabila mereka datangkepadamu, supaya kamu memberi mereka kendaraaan, lalu kamu berkata: "Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu", lalu mereka kembali sedang mata mereka bercucuran air mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan.}

(QS. At-Taubah: 92)

Demikianlah, mereka tidaklah dipuji dikarenakan kesedihan mereka semata. Tetapi, lebih dikarenakan kesedihan mereka itu justru mengisyaratkan kuatnya keimanan mereka. Pasalnya, kesedihan mereka berpisah dengan Rasulullah adalah dikarenakan tidak mempunyai harta yang akan dibelanjakan dan kendaraan untuk membawa mereka pergi berperang. Ini merupakan peringatan bagi orang-orang munafik yang tidak merasa bersedih dan justru gembira manakala tidak mendapatkan kesempatan untuk turut berjihad bersama Rasulullah.

Kesedihan yang terpuji — yakni yang dipuji setelah terjadi — adalah kesedihan yang disebabkan oleh ketidakmampuan menjalankan suatu ketaatan atau dikarenakan tersungkur dalam jurang kemaksiatan. Dan kesedihan seorang hamba yang disebabkan oleh kesadaran bahwa kedekatan dan ketaatan dirinya kepada Allah sangat kurang. Maka, hal itu menandakan bahwa hatinya hidup dan terbuka untuk menerima hidayah dan cahaya-Nya.

Sementara itu, makna sabda Rasululllah dalam sebuah hadis shahih yang berbunyi, *"Tidaklah seorang mukmin ditimpa sebuah kesedihan, kegundahan dan kerisauan, kecuali Allah pasti akan menghapus sebagian dosa-dosanya,"* adalah menunjuk bahwa kesedihan, kegundahan dan kerisauan itu merupakan musibah dari Allah yang apabila menimpa seorang hamba, maka hamba tersebut akan diampuni sebagian dosa-dosanya. Dengan begitu, hadits ini berarti tidak menunjukkan bahwa kesedihan, kegundahan dan kerisauan merupakan sebuah keadaan yang harus diminta dan dirasakan.

Bahkan, seorang hamba justru tidak dibenarkan meminta atau mengharap kesedihan dan mengira bahwa hal itu merupakan sebuah ibadah yang diperintahkan, diridhai atau disyariatkan Allah untuk hamba-Nya. Sebab, jika memang semua itu dibenarkan dan diperintahkan Allah, pastilah Rasulullah s.a.w. akan menjadi orang pertama yang akan mengisi seluruh waktu hidupnya dengan kesedihan-kesedihan dan akan menghabiskannya dengan kegundahan-kegundahan. Dan hal seperti itu jelas sangat tidak mungkin. Karena, sebagaimana kita ketahui, hati beliau selalu lapang dan wajahnya selalu dihiasi senyuman, hatinya selalu diliputi keridhaan, dan perjalanan hidupnya selalu dihiasi dengan kegembiraan.

Memang, dalam hadist Hindun ibn Abi Halah tentang sifat Nabi s.a.w. disebutkan bahwa, *"Sesungguhnya, dia selalu bersedih"*. Namun, hadist ini ternyata kurang dapat dipercaya, sebab dalam silsilah perawinya terdapat seorang perawi yang tidak dikenal. Selain itu, muatan hadits inipun jelas sangat bertentangan dengan realitas kehidupan Rasulullah s.a.w.

Bagaimana mungkin Rasulullah dikatakan selalu dirundung kesedihan? Bukankah Allah telah melindungi beliau dari kesedihan yang berkaitan dengan urusan keduniaan dan semua unsur-unsurnya, melarangnya agar tidak bersedih atas perilaku orang-orang kafir, dan mengampuni semua dosa-dosanya yang telah berlalu maupun yang belum terjadi? Nah, dari manakah sumber kesedihan itu? Bagaimana pula kesedihan itu dapat menembus pintu hati beliau? Dan dari jalan manakah kesedihan itu dapat menyusup ke dalam lubuk hatinya? Bukankah beliau s.a.w. senantiasa hatinya diliputi dzikir, jiwanya dialiri semangat *istiqamah,* pikirannnya selalu dibanjiri *hidayah rabbaniyah,* dan hatinya senantiasa tenteram dengan janji Allah serta rela dengan semua ketentuan dan perbuatan-Nya? Bahkan, Rasulullah adalah orang yang terkenal ramah dan murah senyum sebagaimana dilukiskan oleh salah satu gelarnya sebagai "seseorang yang murah senyum ."

Siapa saja membaca, menghayati, dan mendalami sejarah perjalanan hidup beliau dengan seksama dan menyeluruh, maka ia akan mengetahui bahwa Rasulullah s.a.w. diturunkan ke dunia ini untuk menghancurkan kebatilan, mengusir kesuntukan, kegelisahan, kesedihan dan kecemasan, serta membebaskan jiwa dari tekanan keragu-raguan, kebingungan, kegundahan dan keguncangan. Bersamaan dengan itu, beliau juga diutus untuk menyelamatkan jiwa manusia dari segala bentuk hawa nafsu yang membinasakan. Maka begitulah, betapa banyaknya karunia Allah yang telah dianugerahkan kepada manusia.

Ada sebuah hadist menyebutkan bahwa, *"Sesungguhnya Allah sangat mencintai hati yang senantiasa bersedih."* Namun, hadist ini ternyata tidak memiliki sanad (jalur periwayatan) dan perawi yang jelas, alias kurang dapat dipercaya. Singkatnya, hadist ini jelas kurang dapat dipertanggungjawabkan keshahihannya. Selain itu, hadist ini juga tidak dapat dikategorikan shahih karena sangat bertentangan dengan ajaran agama dan tuntunan syariat. Dan kalau memang *khabar* (hadist) itu akan dianggap shahih, maka penjelasannya adalah demikian: kesedihan itu adalah salah satu musibah dari Allah yang ditimpakan kepada hamba-Nya untuk mengujinya. Artinya, jika hamba tersebut mampu menghadapinya dengan kesabaran, maka sesungguhnya Allah mencintai kesabaran orang tersebut dalam menghadapi cobaan itu.

Demikianlah, maka merupakan kesalahan besar bagi orang-orang yang memuja kesedihan, senantiasa berusaha menciptakan kesedihan, dan mencoba membenar-benarkan kesedihan mereka dengan dalih bahwa syariat telah menganjurkan dan memandangnya sebagai sesuatu yang baik. Sebab, pada kenyataannya dalil-dalil syariat melarang hal itu. Bahkan, syariat justru memerintahkan setiap manusia agar tidak bersedih dan selalu ceria.

Hadits lain menyebutkan, *"Jika Allah mencintai seorang hamba, maka Dia akan memancangkan sebuah gemuruh ratapan di dalam hatinya. Dan apabila Dia membenci seorang hamba, maka Dia akan menanamkan seruling nyanyian di dalam dadanya."*

Memang, hadist ini bersumber dan berasal dari *Israiliyat* (mitos Bangsa Israel). Ada pula yang mengatakan bahwa hadits ini termaktub dalam Taurat. Meski demikian, perkataan ini memiliki pesan makna yang benar. Sebagaimana sering kita lihat, orang mukmin akan senantiasa bersedih atas dosa-dosa yang pernah dilakukannya, sementara orang yang durhaka akan senantiasa lalai, tidak pernah serius, dan berdendang kegirangan justru karena dosa-dosanya. Dan kalaupun ada kesedihan yang menimpa orang-orang salih, maka itu tak lebih dari sebuah penyesalan terhadap kebaikan-kebaikan yang terlewatkan, ketidakmampuan mereka mencapai derajat yang tinggi dan kesadaran bahwa mereka telah melakukan banyak kesalahan. Demikianlah, alasan yang mendasari kesedihan ini berbeda dengan alasan yang mendasari kesedihan orang-orang yang durhaka. Mereka bersedih karena tidak mendapatkan keduniaan, keindahan, dan kenikmatan duniawi. Kesedihan, kegundahan dan kegelisahan mereka adalah karena keduniaan, untuk keduniaan dan di jalan menuju keduniaan.

Dalam sebuah Firman-Nya, Allah menceritakan keadaan seorang nabi dari Bani Israel demikian,

{Dan, kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (kepada anak-anaknya).}

(QS. Yusuf: 84)

Ayat ini mengabarkan tentang kesedihan Nabi Ya'qub saat harus kehilangan anak yang menjadi kekasihnya. Ini merupakan kabar bahwa cobaan tersebut sama beratnya dengan musibah atau ujian yang dirasakan oleh seseorang saat dipisahkan dengan buah hatinya. Betapapun, ayat di atas hanya sekadar memberi kabar dan lukisan tentang beratnya cobaan seorang nabi. Dan itu bukan berarti bahwa kesedihan seperti itu diperintahkan atau dianjurkan. Bahkan justru sebaliknya, kita diperintahkan untuk *ber-isti'adzah* (memohon perlindungan) kepada Allah dari segala

kesedihan. Sebab, bagaimanapun kesedihan adalah lakasana awan tebal, malam pekat yang panjang, dan aral panjang yang melintang di tangah jalan ke arah kemuliaan.

Selain Abu Utsman al-Jabari, semua ahli sufi sepakat bahwa bersedih karena perkara duniawi itu tidak terpuji. Menurut Abu Ustman, kesedihan itu —apapun bentuknya— adalah sebuah keutamaan dan tambahan kebajikan bagi seorang mukmin, yakni dengan syarat bila kesedihan itu bukan dikarenakan suatu kemaksiatan. la juga mengatakan, "Bahwa kalau kesedihan itu tidak diwajibkan secara khusus, maka ia diwajibkan sebagai sarana mensucikan diri."

Syahdan, ada pula yang berkata, "Tidak diragukan lagi bahwa kesedihan merupakan ujian dan cobaan dari Allah sebagaimana halnya penyakit, kegundahan, dan kegalauan. Namun jika dikatakan bahwa kesedihan adalah tingkatan yang harus dilalui seorang sufi adalah tidak benar."

Atas dasar itu, sebaiknya Anda berusaha untuk senantiasa gembira dan berlapang dada. Jangan lupa memohon kepada Allah agar selalu diberi kehidupan yang baik dan diridhai, kejernihan hati, dan kelapangan pikiran. Itulah kenikmatan-kenikmatan di dunia. Betapapun, sebagian ulama mengatakan bahwa di dunia ini terdapat surga, dan barangsiapa tidak pernah memasuki surga dunia itu, maka ia tidak akan masuk surga akhirat.

Allah adalah satu-satunya Dzat yang pantas kita mohon agar melapangkan hati kita dengan cahaya iman, menunjukkan hati kepada jalan-Nya yang lurus, dan menyelamatkan kita kehidupan yang susah dan menyesakkan.

Rehat

Marilah kita bersama-sama memanjatkan doa yang menghangatkan dan penuh ketulusan, yakni sebuah doa untuk menghilangkan kepenatan, kesuntukan, dan kesedihan;

لاَ إِلهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ الْعَظِيْمِ الحَلِيْمِ، لاَ إِلهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ،
لاَ إِلهَ إِلاَّ اللهُ رَبُّ السَّمواَتِ وَالْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ، يَا حَيُّ يَا

قَيُّومُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

"Tidak ada Ilah kecuali Allah Yang Maha Agung dan Maha Pernurah. Tidak ada Ilah selain Allah, Rabb *Arasy yang* Agung. *Tidak ada llah selain Allah,* Rabb *langit dan bumi dan* Rabb 'Arasy *yang Mulia. Wahai Dzat Yang Maha Hidup dan Maha Berdiri Sendiri. Tidak ada llah selain Engkau dan dengan rahmat-Mu aku minta pertolongan."*

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

"Ya Allah kuharap limpahan rahmat-Mu. Janganlah Engkau jadikan Aku bergantungpada diriku sendiri walau sekejap mata. Dan perbaikilah semua urusanku. Tiada llah selain Engkau."

أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

"Aku memohon ampunan kepada Allah, tiada llah selain Dia Yang Maha Hidup dan Berdiri Sendiri. Aku bertaubat kepada-Nya."

لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ

"Tidak ada llah selain Engkau, Maha Tinggi Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim."

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي

وَذَهَابَ هَمِّي، وَجَلاَءَ حُزْنِي

"Ya Allah, sesungguhnya aku benar-benar hamba-Mu, anak dari hamba-Mu, anak dari makluk ciptaan-Mu. Ubun-ubunku ada di tangan-Mu, segala ketentuan-Mu telah berlaku bagiku, ketetapan-Mu adil atas diriku. Aku memohon dengan segala noma yang telah Engkau sebutkan untuk menyebut-Mu atau yang telah Engkau wahyukan dalam Kitab-Mu atau yang telah Engkau ajarkan pada salah seorang dari makhluk-Mu atau sengaja Engkau simpan di alam yang gaib yang ada pada-Mu. Ya Allah jadikanlah Al-*Qur'an sebagai pelipur hatiku, cahaya dadaku, pengusir kesedihan dan kedukaanku."*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

"*Ya Allah,* aku *berlindung kepada-Mu dari kesedihan dan kecemasan, dari rasa lemah dan kemalasan, dari kebakhilan dan sifat pengecut, dan beban hutang dan tekanan orang-orang (jahat)."*

حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلِ

"Cukuplah Allah bagi kita dan Dia adalah sebagai sebaik-baik Pelindung."

Tersenyumlah!

Tertawa yang wajar itu laksana 'balsem' bagi kegalauan dan 'salep' bagi kesedihan. Pengaruhnya sangat kuat sekali untuk membuat jiwa bergembira dan hati berbahagia. Bahkan, karena itu Abu Darda' sempat berkata, "Sesungguhnya aku akan tertawa untuk membahagiakan hatiku. Dan Rasulullah s.a.w. sendiri sesekali tertawa bingga tampak gerahamnya. Begitulah tertawanya orang-orang yang berakal dan mengerti tentang penyakit jiwa serta pengobatannya."

Tertawa merupakan puncak kegemhiraan, titik tertinggi keceriaan, dan ujung rasa suka cita. Namun, yang demikian itu adalah tertawa yang tidak berlebihan sebagaimana dikatakan dalam pepatah, "Janganlah engkau banyak tertawa, sebab banyak tertawa itu mematikan bati." Yakni, tertawalah sewajarnya saja sebagaimana dikatakan juga dalam pepatah yang berbunyi, *"Senyummu di depan saudaramu adalah sedekah."* Bahkan, tertawalah sebagaimana Nabi Sulaiman ketika,

{... *ia tertawa karena (mendengar) perkataan semut itu.}*

(QS. An-Naml: 19),

Janganlah tertawa sinis dan sombong sebagaimana dilakukan orang-orang kafir,

{... *tatkala dia datang kepada mereka dengan membawa mukjizat-mukjizat Kami dengan serta merta mereka menertawakannya.}*

(QS. Az-Zukhruf: 47)

Dan salah satu nikmat Allah yang diberikan kepada penghuni surga adalah tertawa.

{Maka pada hari ini orang-orang yang beriman menertawakan orang-orang kafir.}

(QS. Al-Muthaffifin: 34)

Orang Arab senang memuji orang yang murah senyum dan selalu tampak ceria. Menurut mereka, perangai yang demikian itu merupakan pertanda kelapangan dada, kedermawanan sifat, kemurahan hati, kewibawaan perangai, dan ketanggapan pikiran.

Wajah nan berseri tanda suka memberi,
dan, tentu bersuka cita saat dipinta.

Dalam kitab *"Harim"*, Zuher bersyair,

kau melihatnya senantiasa gembira saat kau datang,
seolah engkau memberinya apa yang engkau minta padanya

Pada dasarnya, Islam sendiri dibangun atas dasar prinsip prinsip keseimbangan dan kemoderatan, baik dalam hal akidah, ibadah, akhlak maupun tingkah laku. Maka dari itu, Islam tak mengenal kemuraman yang menakutkan, dan tertawa lepas yang tak berarturan. Akan tetapi sebaliknya, Islam senantiasa mengajarkan kesungguhan yang penuh wibawa dan ringan langkah yang terarah.

Abu Tamam mengatakan,

"Demi jiwaku yang bapakku menebusnya untukku,
ia laksana pagi yang diharapkan dan bintang yang dinantikan.
Canda kadang menjadi serius,
namun hidup tanpa canda jadi kering kerontang"

Muram durja dan muka masam adalah cermin dari jiwa yang galau, pikiran yang kacau, dan kepala yang rancau balau. Dan,

{Sesudah itu, dia bermuka masam dan merengut.}

(QS. Al-Muddatstsir: 22)

Wajah mereka cemberut karena sombong,
seolah mereka dilempar dengan paksa ke neraka.
Tidak seperti kaum, yang bila kau jumpai bak bintang
gemintang yang jadi petunjuk bagi pejalan malam.

Sabda Rasulullah: *"Meski engkau hanya menjumpai saudaramu dengan wajah berseri."*

Dalam *Faidhul Khathir,* Ahmad Amin menjelaskan demikian: "Orang yang murah tersenyum dalam menjalani hidup ini bukan saja orang yang paling mampu membahagiakan diri sendiri, tetapi juga orang yang paling mampu berbuat, orang yang paling sanggup memikul tanggung jawab, orang yang paling tangguh menghadapi kesulitan dan memecahkan persoalan, serta orang yang paling dapat menciptakan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain."

Andai saja saya disuruh memilih antara harta yang banyak atau kedudukan yang tinggi dengan jiwa yang tenteram damai dan selalu tersenyum, pastilah aku memilih yang kedua. Sebab, apa artinya harta yang banyak bila wajah selalu cemberut? Apa artinya kedudukan bila jiwa selalu cemas? Apa artinya semua yang ada di dunia ini, bila perasaan selalu sedih seperti orang yang usai mengantar jenazah kekasihnya? Apa arti kecantikan seorang isteri jika selalu cemberut dan hanya membuat rumah tangga menjadi neraka saja? Tentu saja, seorang isteri yang tidak terlalu cantik akan seribu kali lebih baik jika dapat menjadikan rumah tangga senantiasa laksana surga yang menyejukkan setiap saat.

Senyuman tak akan ada harganya bila tidak terbit dari hati yang tulus dan tabiat dasar seorang manusia. Setiap bunga tersenyum, hutan tersenyum, sungai dan laut juga tersenyum. Langit, bintang-gemintang dan burung-burung, semuanya tersenyum. Dan manusia, sesuai watak dasarnya adalah makhluk yang suka tersenyum. Itu bila dalam dirinya tidak bercokol penyakit tamak, jahat, dan egoisme yang selalu membuat rona wajah tampak selalu kusut dan cemberut. Adapun bila ketiga hal itu meliputi seseorang, niscaya ia akan menjelma sebagai manusia yang selalu mengingkari keindahan alam semesta. Artinya, orang yang selalu bermuram durja dan pekat jiwanya tak akan pernah melihat keindahan dunia ini sedikitpun. Ia juga tak akan mampu melihat hakekat atau kebenaran dikarenakan kekotoran hatinya. Betapapun, setiap manusia akan melihat dunia ini melalui perbuatan, pikiran

dan dorongan hidupnya. Yakni, bila amal perbuatannya baik, pikirannya bersih dan motivasi hidupnya suci, maka kacamata yang akan ia gunakan untuk melihat dunia ini pun akan bersih. Dan karena itu, ia akan melihat dunia ini tampak sangat indah mempesona. Namun, bila tidak demikian, maka kacamata yang akan ia gunakan melihat dunia ini adalah kacamata gelap yang membuat segala sesuatu di dunia ini tampak serba hitam dan pekat.

Ada jiwa-jiwa yang dapat membuat setiap hal terasa berat dan sengsara. Tapi, ada pula jiwa-jiwa yang mampu membuat setiap hal menjadi sumber kebahagiaan. Konon, ada seorang wanita yang di rumahnya selalu melihat segala sesuatu salah di matanya. Akibatnya, sepanjang hari ia merasa dalam gelap gulita; hanya karena sebuah piring pecah, makanan keasinan karena terlalu banyak garam, atau kakinya menginjak sobekan kertas di dalam kamar, ia sontak berteriak dan memaki siapa dan apa saja yang ada di rumahnya. Hal seperti ini sangat berbahaya sebagaiamana percikan api yang setiap saat siap melahap apa saja yang ada di depannya.

Ada pula seorang laki-laki yang acapkali membuat hidupnya dan orang-orang disekelilingnya terasa berat dan sengsara hanya dikarenakan dirinya salah dalam memahami atau mengartikan maksud perkataan orang lain, perkara atau kesalahan sepele yang terjadi pada dirinya, keuntungan kecil yang tak berhasil diraihnya, atau dikarenakan oleh sebuah keuntungan yang tidak sesuai dengan harapannya. Begitulah ia memandang dunia ini; semua terasa gelap. Ironisnya, ia pun akan membuat semua itu terasa gelap pula oleh orang lain di sekitarnya. Dan orang-orang seperti ini sangat mudah mendramatisir suatu keburukan; sebuah biji kesalahan ia besar-besarkan hingga tampak sebesar kubah, dan setangkai benih kesulitan dapat terasa seperti sebatang pohon kesengsaraan. Maka dari itu, mereka pun tidak memiliki kemampuan untuk melakukan kebaikan. Mereka tidak pernah puas dan senang dengan sebanyak apapun pemberian yang pernah ia terima.

Hidup ini adalah seni bagaimana membuat sesuatu. Dan seni harus dipelajari serta ditekuni. Maka sangatlah baik bila manusia berusaha keras dan penuh kesungguhan mau belajar tentang bagaimana menghasilkan bunga-bunga, semerbak harum wewangian, dan kecintaan di dalam hidupnya. Itu lebih baik daripada ia terus menguras tenaga dan waktunya hanya untuk menimbun harta di saku atau gudangnya. Apalah arti hidup ini, bila hanya habis untuk mengumpulkan harta benda dan tak dimanfaatkan sedikitpun untuk meningkatkan kualitas kasih sayang, cinta, keindahan dalam hidup ini?

Banyak orang yang tidak mampu melihat indahnya kehidupan ini. Mereka hanya membuka matanya untuk dirham dan dinar semata. Maka, meskipun berjalan melewati sebuah taman yang rindang, bunga-bunga yang cantik mempesona, air jernih yang memancar deras, burung-burung yang berkicau riang, mereka sama sekali tidak tertarik dengan semua itu. Di mata dan pikirannya hanya ada uang —berapa yang masuk dan keluar hari itu— saja. Padahal, kalau dipikir lebih dalam, sebenarnya ia hams membuat uang itu menjadi sarana yang baik untuk membangun sebuah kehidupan yang bahagia. Tapi sayang, mereka justru membalikkan semuanya; mereka menjual kebahagiaan hidup hanya demi mendapatkan uang, dan bukan bagaimana membeli kebahagiaan hidup dengan uang. Struktur mata kita telah diciptakan sedemikian rupa dan unik agar kita dapat melihat keindahan. Namun, ternyata kita acapkali membiasakannya hanya untuk melihat uang dan uang.

Tidak ada yang membuat jiwa dan wajah menjadi demikian muram selain keputusasaan. Maka, jika Anda menginginkan senyuman, tersenyumlah terlebih dahulu dan perangilah keputusasaan. Percayalah, kesempatan itu selalu terbuka, kesuksesan selalu membuka pintunya untuk Anda dan untuk siapa saja. Karena itu, biasakan pikiran Anda agar selalu menatap harapan dan kebaikan di masa yang akan datang.

Jika Anda meyakini diri Anda diciptakan hanya untuk meraih hal-hal yang kecil, maka Anda pun hanya akan mendapatkan yang kecil-kecil saja dalam hidup ini. Tapi sebaliknya, bila Anda yakin bahwa diri Anda diciptakan untuk menggapai hal-hal yang besar, niscaya Anda akan memiliki semangat dan tekad yang besar yang akan mampu menghancurkan semua aral dan hambatan. Dengan semangat itu pula Anda akan dapat menembus setiap tembok penghalang dan memasuki lapangan kehidupan yang sangat luas untuk suatu tujuan yang mulia. Ini dapat kita saksikan dalam banyak kenyataan hidup. Barangsiapa ikut lomba lari seratus meter misalnya, ia akan merasa capek tatkala telah menyelesaikannya. Lain halnya dengan seorang peserta lomba lari empat ratus meter, ia belum merasa capek tatkala sudah menempuh jarak seratus atau dua ratus meter. Begitulah adanya, jiwa hanya akan memberikan kadar semangat sesuai dengan kadar atau tingkatan sesuatu yang akan dicapai seseorang. Maka, pikirkan setiap tujuan Anda. Dan jangan lupa, hendaklah tujuan Anda itu selalu yang tinggi dan sulit dicapai. Jangan pernah putus asa selama masih dapat mengayunkan kaki untuk menempuh langkah baru setiap harinya. Sebab, rasa putus asa, patah semangat, selalu berpandangan negatif terhadap segala sesuatu, suka mencari-cari aib dan kesalahan orang lain, dan besar mulut hanya akan

menghambat langkah, menciptakan kemuraman; dan menempatkan jiwa di dalam sebuah penjara yang pengap.

Penerimaan seseorang terhadap suatu hal tidaklah sama dengan penerimaanya terhadap seorang pendidik yang telah berjasa mengembangkan dan mengarahkan bakat alamiahnya, meluaskan cakrawala pemikirannya, menanamkan kebiasaan ramah dan murah hati dalam dirinya, mengajarkan kepadanya bahwa sebaik-baik tujuan hidup adalah berusaha menjadi sumber kebaikan bagi masyarakatnya sesuai dengan kemampuannya, mengarahkannya agar senantiasa menjadi matahari yang memancarkan cahaya, kasih sayang dan kebaikan, dan yang telah menuntunnya agar memiliki hati yang penuh dengan empati, kasih sayang, rasa perikemanusiaan, serta merasa senang berbuat baik kepada siapa saja yang berhubungan dengannya.

Setiap kali melihat kesulitan, jiwa seseorang yang murah senyum justru akan menikmati kesulitan itu dengan memacu diri untuk mengalahkannya. Begitu ia memperlakukan suatu kesulitan; melihatnya lalu tersenyum, menyiasatinya lalu tersenyum, dan berusaha mengalahkannya lalu tersenyum. Berbeda dengan jiwa manusia yang selalu risau. Setiap kali menjumpai kesulitan, ia ingin segera meninggalkannya dan melihatnya sebagai sesuatu yang amat sangat besar dan memberatkan dirinya. Dan itulah yang acapkali menyebabkan semangat seseorang menurun dan asanya berkurang. Bahkan, tak jarang orang seperti ini berdalih dengan kata-kata "Seandainya ...," "Kalau saja ...," dan "Seharusnya ...." Orang seperti ini sangatlah nista. Bukan zaman yang mengutuknya, tapi dirinya dan pendidikan yang telah membesarkannya. Bagaimana tidak, ia menginginkan keberhasilan dalam menjalani kehidupan ini, tapi tanpa mau membayar ongkosnya. Orang seperti ini ibarat seseorang yang hendak berjalan tetapi selalu dibayangi oleh seekor singa yang siap menerkam dirinya dari belakang. Akibatnya, ia hanya menunggu langit menurunkan emasnya atau bumi mengeluarkan kandungan harta karunnya.

Kesulitan-kesulitan dalam kehidupan ini merupakan perkara yang nisbi. Yakni, segala sesuatu akan terasa sulit bagi jiwa yang kerdil, tapi bagi jiwa yang besar tidak ada istilah kesulitan besar. Jiwa yang besar akan semakin besar karena mampu mengatasi kesulitan-kesulitan itu. Sementara jiwa yang kecil akan semakin sakit, karena selalu menghindar dari kesulitan itu. Kesulitan itu ibarat anjing yang siap menggigit; ia akan menggonggong dan mengejar Anda bila Anda tampak ketakutan saat melihatnya. Sebaliknya, ia akan membiarkan Anda berlalu di hadapannya dengan tenang bila Anda tak menghiraukannya, atau Anda berani memelototinya.

Penyakit yang paling mematikan jiwa adalah rasa rendah diri. Penyakit ini dapat menghilangkan rasa percaya diri dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Maka dari itu, meski berani melakukan suatu pekerjaan, ia tak akan pernah yakin dengan kemampuan dan keberhasilan dirinya. Ia juga melakukannya dengan tanpa perhitungan yang matang, dan akhirnya gagal. Percaya diri adalah sebuah karunia yang sangat besar. Ia merupakan tiang penyangga keberhasilan dalam kehidupan ini. Adalah sangat berbeda antara "percaya diri" dengan "terlalu percaya diri". Terlalu percaya diri merupakan perilaku negatif yang senantiasa membuat jiwa bergantung pada khayalan dan kesombongan semu. Sedangkan percaya diri merupakan hal positif yang akan mendorong setiap jiwa untuk bergantung pada kemampuannya sendiri dalam memikul suatu tanggung jawab. Dan karena itu, ia akan terdorong untuk senantiasai mengembangkan kemampuannya dan mempersiapkan diri dengan matang dalam menghadapi segala sesuatu.

Elia Abu Madhi berkata:

Orang berkata, "Langit selalu berduka dan mendung."
Tapi aku berkata, "Tersenyumlah, cukuplah duka cita di langit sana."
Orang berkata, "Masa muda telah berlalu dariku."
Tapi aku berkata, "Tersenyumlah, bersedih menyesali masa muda tak kan pernah mengembalikannya"
Orang berkata, "Langitku yang ada di dalam jiwa telah membuatku merana dan berduka.
Janji-janji telah mengkhianatiku ketika kalbu telah menguasainya.
Bagaimana mungkin jiwaku sangggup mengembangkan senyum manisnya
Maka akupun berkata,"Tersenyum dan berdendanglah,
kala kau membandingkan semua umurmu kan habis untuk merasakan sakitnya.
Orang berkata, "Perdagangan selalu penuh intrik dan penipuan,
ia laksana musafir yang akan mati karena terserang rasa haus."
Tapi aku berkata, "Tetaplah tersenyum, karena engkau akan mendapatkan penangkal dahagamu.
Cukuplah engkau tersenyum, karena mungkin hausmu akan sembuh dengan sendirinya.
Maka mengapa kau harus bersedih dengan dosa dan kesusahan orang lain,
apalagi sampai engkau seolah-olah yang melakukan dosa dan kesalahan itu?
Orang berkata, "Sekian hari raya telah tampak tanda-tandanya
seakan memerintahkanku membeli pakaian dan boneka-boneka.
Sedangkan aku punya kewajiban bagi teman-teman dan saudara,
namun telapak tanganku tak memegang walau hanya satu dirham adanya
Ku katakan: Tersenyumlah, cukuplah bagi dirimu karena Anda masih

hidup, dan engkau tidak kehilangan saudara-saudara dan kerabatyang kau cintai.
Orang berkata, " Malam memberiku minuman 'alqamah
tersenyumlah, walaupun kau makan buah 'alqamah
Mungkin saja orang lain yang melihatmu berdendang
akan membuang semua kesedihan. Berdendanglah
Apa kau kira dengan cemberut akan memperoleh dirham
atau kau merugi karena menampakkan wajah berseri?
Saudaraku, tak membahayakan bibirmu jika engkau mencium
juga tak membahayakan jika wajahmu tampak indah berseri
Tertawalah, sebab meteor-meteor langitjuga tertawa
mendung tertawa, karenanya kami mencintai bintang-bintang
Orang berkata, "Wajah berseri tidak membuat dunia bahagia
yang datang ke dunia dan pergi dengan gumpalan amarah.
Ku katakan, "Tersenyumlah, selama antara kau dan kematian
ada jarak sejengkal, setelah itu engkau tidak akan pernah tersenyum."

Sungguh, kita sangat butuh pada senyuman, wajah yang selalu berseri, hati yang lapang, akhlak yang menawan, jiwa yang lembut, dan pembawaan yang tidak kasar. *"Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian berendah hati, hingga tidak ada salah seorang di antaramu yang berlaku jahat pada yang lain dan tidak ada salah seorang di antaramu yang membanggakan diri atas yang lain."* (**Al-Hadits)**

Rehat

Jangan bersedih, karena Anda telah melalui kesedihan itu kemarin dan ia tidak memberi manfaat apapun. Ketika anak Anda gagal dalam ujian dan Anda bersedih karenanya, apakah kemudian anak Anda lulus karena kesedihan itu? Saat bapak Anda meninggal dan Anda bersedih, apakah ia akan hidup kembali? Manakala Anda merugi dalam suatu bisnis dan kemudian Anda bersedih, apakah kemudian kerugian itu berubah menjadi keuntungan?

Jangan bersedih, sebab bila Anda bersedih gara-gara satu musibah, maka musibah yang satu itu akan menjadi berlipat ganda. Ketika Anda bersedih karena kemiskinan atau kesengsaraan yang Anda alami, bukankah kesedihan itu hanya menambah kesusahan Anda saja? Saat Anda bersedih karena cercaan musuh-musuh Anda, pastilah kesedihan itu hanya akan menguntungkan dan menambah semangat mereka untuk menyerang Anda. Atau, ketika Anda mencemaskan terjadinya sesuatu yang tidak Anda sukai, ia akan mudah terjadi pada Anda.

Jangan bersedih, karena kesedihan itu akan membuat rumah yang luas, isteri yang cantik, harta yang melimpah, kedudukan yang tinggi, dan anak-anak yang cerdas tidak ada gunanya sedikit pun.

Jangan bersedih, sebab kesedihan hanya akan membuat air yang segar terasa pahit, dan sekuntum bunga mawar yang indah tampak seperti sebongkok labu, taman yang rimbun tampak seperti gurun pasir yang gersang, dan kehidupan dunia menjadi penjara yang pengap.

Jangan bersedih, karena Anda masih memiliki dua mata, dua telinga, dua bibir, dua tangan dan dua kaki, lidah dan hati. Anda masih memiliki kedamaian, keamanan dan kesehatan.

{Maka, nikmat Rabb *kamu yang manakah yang kamu dustakan.}*

(QS. Ar-Rahman: 13)

Jangan bersedih, karena Anda masih memiliki agama yang Anda yakini, rumah yang Anda diami, nasi yang Anda makan, air yang Anda minum, pakaian yang Anda pakai, dan isteri tempat Anda berbagi rasa. Mengapa harus bersedih?

Nikmatnya Rasa Sakit

Rasa sakit tidak selamanya tak berharga, sehingga harus selalu dibenci. Sebab, mungkin saja rasa sakit itu justru akan mendatangkan kebaikan bagi seseorang.

Bisanya, ketulusan sebuah doa muncul tatkala rasa sakit mendera. Demikian pula dengan ketulusan tasbih yang senantiasa terucap saat rasa sakit terasa. Adalah jerih payah dan beban berat saat menuntut ilmulah yang telah mengantarkan seorang pelajar menjadi ilmuwan terkemuka. la telah bersusah payah di awal perjalanannya, sehingga ia bisa menikmati kesenangan di akhirnya. Usaha keras seorang penyair memilih kata-kata untuk bait-bait syairnya telah menghasilkan sebuah karya sastra yang sangat menawan. Ia, dengan hati, urat syaraf, dan darahnya, telah larut bersama kerja kerasnya itu, sehingga syair- syairnya mampu menggerakkan perasaan dan menggoncangkan hati. Upaya keras seorang penulis telah menghasilkan tulisan yang sangat menarik dan penuh dengan *'ibrah,* contoh-contoh dan petunjuk.

Lain halnya dengan seorang pelajar yang senang hidup foya-foya, tidak aktif, tak pernah terbelit masalah, dan tidak pula pernah tertimpa musibah.

Ia akan selalu menjadi orang yang malas, enggan bergerak, dan mudah putus asa.

Seorang penyair yang tidak pernah merasakan pahitnya berusaha dan tidak pernah mereguk pahitnya hidup, maka untaian *qasidah-qasidah-nya* hanya akan terasa seperti kumpulan kata-kata murahan yang tak bernilai. Sebab, *qasidah-qasidah-nya* hanya keluar dari lisannya, bukan dari perasaannya. Apa yang dia utarakan hanya sebatas penalarannya saja, dan bukan dari hati nuraninya.

Contoh pola kehidupan yang paling baik adalah kehidupan kaum mukminin generasi awal. Yaitu, mereka yang hidup pada masa-masa awal kerasulan, lahirnya agama, dan di awal masa perutusan. Mereka adalah orang-orang yang memiliki keimanan yang kokoh, hati yang baik, bahasa yang bersahaja, dan ilmu yang luas. Mereka merasakan keras dan pedihnya kehidupan. Mereka pernah merasa kelaparan, miskin, diusir, disakiti, dan harus rela meninggalkan semua yang dicintai, disiksa, bahkan dibunuh. Dan karena semua itu pula mereka menjadi orang-orang pilihan. Mereka menjadi tanda kesucian, panji kebajikan, dan simbol pengorbanan.

{Yang demikian jtu ialah karena mereka ditimpa kehausan, kepayahan dan kelaparan pada jalan Allah, dan tidak (pula) menginjak suatu tempat yang membangkitkan amarah orang-orang kafir, dan tidak menimpakan sesuatu bencana kepada musuh, melainkan dituliskanlah bagi mereka dengan yang demikian itu suatu amal salih. Sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik.}

(QS. At-Taubah: 120)

Di dunia ini banyak orang yang berhasil mempersembahkan karya terbaiknya dikarenakan mau bersusah payah. Al Mutanabbi, misalnya, ia sempat mengidap rasa demam yang amat sangat sebelum berhasil menciptakan syair yang indah berikut ini:

Wanita yang mengunjungiku seperti memendam malu,
ia hanya mengunjungiku di gelapnya malam

Syahdan, an-Nabighah sempat diancam akan dibunuh oleh Nu'man ibn al-Mundzir sebelum akhirnya mempersembahkan bait syair berikut ini:

Engkau matahari, dan raja-raja yang lain bintang-bintang
tatkala engkau terbit ke permukaan,
bintang-bintang itu pun lenyap tenggelam

Di dunia ini, banyak orang yang kaya karena terlebih dahulu bersusah payah dalam masa mudanya. Oleh karena itu, tak usah bersedih bila Anda harus bersusah payah, dan tak usah takut dengan beban hidup, sebab mungkin saja beban hidup itu akan menjadi kekuatan bagimu serta akan

menjadi sebuah kenikmatan pada suatu hari nanti. Jika Anda hidup dengan hati yang berkobar, cinta yang membara dan jiwa yang bergelora, akan lebih baik dan lebih terhormat daripada harus hidup dengan perasaan yang dingin, semangat yang layu, dan jiwa yang lemah.

{Tetapi Allah tidak menyukai keberangkatan mereka, maka Allah melemahkan keinginan mereka, dan dikatakan kepada mereka: "Tinggallah kamu bersama orang-orang yang tinggal itu."}

(QS. At-Taubah: 46)

Saya teringat seorang penyair yang senantiasa menjalani kesengsaraan hidup, menanggung cobaan yang tidak ringan, dan mengenyam pahitnya perpisahan. Sebelum menghembuskan nafasnya yang terakhir, ia sempat melantunkan *qasidah* yang indah, segar, dan jujur. Dialah Malik ibn ar-Rayyib. Ia meratapi dirinya:

Tidakkah kau lihat aku menjual kesesatan dengan hidayah
dan aku menjadi seorang pasukan Ibnu Affan yang berperang
Alangkah indahnya aku, tatkala aku biarkan anak-anakku
taat dengan mengorbankan kebun dan semua harta-hartaku
Wahai kedua sahabat perjalananku, kematian semakin dekat
berhentilah di tempat tinggi sebab aku akan tinggal malam ini
Tinggallah bersamaku malam ini atau setidaknya malam ini
jangan kau buat lari ia, telah jelas yang akan menimpa
Goreslah tempat tidurku dengan ujung gerigi
dan kembalikan ke depan mataku kelebihan selendangku
Jangan kau iri, semoga Allah memberkahi kau berdua
dari tanah yang demikian lebar, semoga semakin luas untukku

Demikianlah, ungkapan-ungkapannya demikian syahdu, penyesalan yang sangat berat diucapkan, dan teriakan yang memilukan. Itu semua menggambarkan betapa kepedihan itu meluap dari hati sang penyair yang mengalami sendiri kepedihan dan kesengsaraan hidup. Ia tak ubahnya seorang penasehat yang juga pernah merasakan apa yang ia ucapkan. Dan, biasanya, perkataan atau nasehat orang seperti itu akan mudah masuk ke dalam relung kalbu dan meresap ke dalam ruh yang paling dalam. Semua itu adalah karena ia mengalami sendiri kehidupan pahit dan beban berat yang ia bicarakan.

{Maka, Allah mengetahui apa yang ada dalam hati mereka lalu menurunkan ketenangan atas mereka dan memberi balasan kepada mereka dengan kemenangan yang dekat (waktunya).}

(QS. Al-Fath: 18)

Jangan cela orang yang sedang kasmaran
hingga belitan keras deritamu berada dalam derita dirinya

Saya banyak menjumpai syair-syair terasa sangat dingin, tidak hidup, dan tidak ada ruhnya. Itu, bisa jadi karena kata-kata yang teruntai dalam

bait-bait tersebut bukan terbit dari sebuah pengalaman pribadi sang penyair, tetapi suatu dikarang dan direka-reka dalam aura kesenangan. Karya-karya yang demikian itu tak ubahnya dengan potongan-potongan es dan bongkahan-bongkahan tanah; dingin dan tawar.

Saya juga pernah membaca karangan-karangan yang berisi nasehat-nasehat yang sedikit pun tak mampu menggerakkan ujung rambut orang yang mendengarkannya dan tidak mampu menggerakkan satu titik atom pun dalam tubuhnya. Semua itu, tak lain karena nasehat-nasehat itu tidak terucap dari mulut seseorang yang langsung pernah mengalami dan menghayati sendiri suatu kesedihan dan kesengsaraan.

{Mereka mengatakan dengan mulutnya apa yang tidak terkandung dalam hatinya.}

(QS. Ali 'Imran: 167)

Agar ucapan dan syair Anda dapat menyentuh hati pembacanya, masuklah terlebih dahulu ke dalamnya. Sentuhlah, rasakanlah dan resapilah niscaya Anda akan mampu memberikan sentuhan ke tengah masyarakat.

{Kemudian, apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.}

(QS. Al-Hajj: 5)

Nikmatnya Ilmu Pengetahuan

{Dan, *Dia telah mengajarkan kepadamu apa yang belum kamu ketahui. Dan adalah karunia Allah itu sangat besar.}*

(QS. An-Nisa': 113)

Kebodohan merupakan tanda kematian jiwa, terbunuhnya kehidupan dan membusuknya umur.

{Sesungguhnya, Aku mengingatkan kepadamu supaya kamu tidak termasuk orang-orang yang tidak berpengetahuan.}

(QS. Hud: 46)

Sebaliknya, ilmu adalab cahaya bagi hati nurani, kehidupan bagi ruh dan bahan bakar bagi tabiat.

{Dan, apakah orang yang mati kemudian dia Kami hidupkan dan Kami berikan kepadanya cahaya yang terang, yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di

tengah-tengah masyarakat manusia, serupa dengan orang yang keadaannya berada dalam gelap gulita yang berkali-kali tidak dapat keluar daripadanya?}

(QS. Al-An'am: 122)

Kebahagian, kedamaian, dan ketentraman hati senantiasa berawal dari ilmu pengetahuan. Itu terjadi karena ilmu mampu menembus yang samar, menemukan sesuatu yang hilang, dan menyingkap yang tersembunyi. Selain itu, naluri dari jiwa manusia itu adalah selalu ingin mengetahui habhal yang baru dan ingin mengungkap sesuatu yang menarik.

Kebodohan itu sangat membosankan dan menyedihkan. Pasalnya, ia tidak pernah memunculkan hal baru yang lebih menarik dan segar, yang kemarin seperti hari ini, dan yang hari ini pun akan sama dengan yang akan terjadi esok hari.

Bila Anda ingin senantiasa bahagia, tuntutlah ilmu, galilah pengetahuan, dan raihlah pelbagai manfaat, niscaya semua kesedihan, kepedihan dan kecemasan itu akan sirna.

{Dan, katakanlah: "Ya Rabb-ku, *tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."}*

(QS. Thaha: 114)

{Bacalah dengan noma Rabb-mu Yang menciptakan.}

(QS. Al-'Alaq: 1)

"Barangsiapa yang Allah kehendaki kebaikan padanya, maka Allah akan pandaikan ia dalam agama." (Al-Hadits)

Janganlah seseorang sombong dengan harta atau kedudukannya, kalau memang ia tak memiliki ilmu sedikit pun. Sebab, kehidupannya tidak akan sempurna.

{Adakah orang yang mengetahui bahvuasanya apa yang diturunkan kepadamu itu benar sama dengan orang yang buta.}

(QS. Ar-Ra'd: 19)

Az-Zamakhsyari, dalam sebuah syairnya berkata:

Malam-malamku untuk merajut ilmu yang bisa dipetik,
menjauhi wanita elok dan harumnya leher
Aku mondar-mandir untuk menyelesaikan masalah sulit,
lebih menggoda dan manis dari berkepit betis nan panjang
Bunyi penaku yang metiari di atas kertas-kertas,
lebih manis daripada berada di belaian wanita dan kekasih
Bagiku lebih indah melemparkan pasir ke atas kertas
daripada gadis-gadis yang menabuh dentum rebana
Hai orang yang berusaha mencapai kedudukanku lewat angannya,
sungguh jauh jarak antara orang yang diam dan yang lain, naik

Apakah aku yang tidak tidur selama dua purnama dan engkau
tidur nyenyak, setelah itu engkau ingin menyamai derajatku

Alangkah mulianya ilmu pengetahuan. Alangkah gembiranya jiwa seseorang yang menguasainya. Alangkah segarnya dada orang yang penuh dengannya, dan alangkah leganya perasaan orang yang menguasainya.

{Maka, apakah orang yang berpegang teguh pada keterangan yang datang dari Rabb-nya *sama dengan orang yang (setan) menjadikan dia memandang baik perbuatannya yang buruk dan mengikuti hawa nafsunya?}*

(QS. Muhammad: 14)

Seni Bergembira

Di antara kenikmatan terbesar adalah kegembiraan, ketentraman, dan ketenangan hati. Sebab, dalam kegembiraan hati itu terdapat keteguhan pikir, produktifitas yang bagus, dan keriangan jiwa. Kata banyak orang, kegembiraan merupakan seni yang dapat dipelajari. Artinya, siapa yang mengetahui cara memperoleh, merasakan dan menikmati kegembiraan, maka ia akan dapat memanfaatkan pelbagai kenikmatan dan kemudahan hidup, baik yang ada di depannya maupun yang masih jauh berada di belakangnya. Adapun modal utama untuk meraib kebahagiaan adalah kekuatan atau kemampuan diri untuk menanggung beban kehidupan, tidak mudah goyah oleh goncangan-goncangan, tidak gentar oleh peristiwa-peristiwa, dan tidak pernah sibuk memikirkan hal-hal kecil yang sepele. Begitulah, semakin kuat dan jernih hati seseorang, maka akan semakin bersinar pula jiwanya.

Hati yang cabar; lemah tekad, rendah semangat, dan selalu gelisah tak ubahnya dengan gerbong kereta yang mengangkut kesedihan, kecemasan, dan kekhawatiran. Oleh sebab itu, barangsiapa membiasakan jiwanya bersabar dan tahan terhadap segala benturan, niscaya goncangan apapun dan tekanan dari manapun akan terasa ringan.

Kala seorang jelata dalam kesengsaraannya
ringan baginya untuk mendaki gundukan lumpur

Di antara musuh utama kegembiraan adalah wawasan yang sempit, pandangan yang picik, dan egoisme. Karena itu, Allah melukiskan musuh-musuh-Nya adalah sebagaimana berikut:

{Mereka *dicemaskan oleh diri mereka sendiri.}*

(QS. Ali 'Imran: 154)

Orang-orang yang berwawasan sempit senantiasa melihat seluruh alam ini seperti apa yang mereka alami. Mereka tidak pernah memikirkan apa yang terjadi pada orang lain, tidak pernah hidup untuk orang lain, dan tidak pernah memperhatikan sekitarnya. Memang ada kalanya kita harus memikirkan diri kita sendiri dan menjaga jarak dari sesama, yaitu tatkala kita sedang melupakan kepedihan, kegundahan, dan kesedihan kita. Dan, itu artinya kita dapat mendapatkan dua hal secara bersamaan: membahagiakan diri kita dan tidak merepotkan orang lain.

Satu hal mendasar dalam seni mendapatkan kegembiraan adalah bagaimana mengendalikan dan menjaga pikiran agar tidak terpecah. Apalagi bila Anda tidak mengendalikan pikiran Anda dalam setiap melakukan sesuatu, niscaya ia tak akan terkendali. la akan mudah membawa Anda pada berkas-berkas kesedihan masa lalu. Dan pikiran liar yang tak terkedali itu tak hanya akan menghidupkan kembali luka lama, tetapi juga membisikkan masa depan yang mencekam. Ia juga dapat membuat tubuh gemetar, kepribadian goyah, dan perasaan terbakar. Karena itu, kendalikan pikiran Anda ke arah yang baik dan mengarah pada perbuatan yang bermanfaat.

{Dan, bertawakallah kepada Dzat Yang Maha Hidup dan tidak pernah mati.}

(QS. Al-Furqan: 58)

Hal mendasar yang tak dapat dilupakan dalam mempelajari cara meraih kegembiraan adalah bahwa Anda harus menempatkan kehidupan ini sesuai dengan porsi dan tempatnya. Bagaimanapun, kehidupan ini laksana permainan yang harus diwaspadai. Pasalnya, ia dapat menyulut kekejian, kepedihan, dan bencana. Jika demikian halnya sifat-sifat dunia, maka mengapa ia harus begitu diperhatikan dan ditangisi ketika gagal diraih. Keindahan hidup di dunia ini acapkali palsu, janji-janjinya hanya fatamorgana belaka, apapun yang ia lahirkan senantiasa berakhir pada ketiadaan, orang yang paling bergelimang dengan hartanya adalah orang yang paling merasa terancam, dan orang yang selalu memuja dan memimpikannya akan mati terbunuh oleh pedang waktu yang pasti tiba.

Adakah kita generasi yang sama saja dengan moyangnya?
penghuni negeri yang hanya melihat gagak sepanjang hidupnya,
hingga kita selalu meratapi dunia, sedang di dunia
tak ada sekumpulan manusia yang tak pernah berpisah
Betapa nasib para durjana, kaisar-kaisar penguasa, dan penimbun harta,
adakah harta dan jabatan mereka kekal dan masih ada di tangan mereka?
Barangsiapa merasa terhimpit oleh langit kehidupannya,

dia akan terus merasa sesak sampai masuk ke dalam liang kuburnya
seakan mereka tuli saat diseru, dan tak pernah tahu bahwa
menasehati mereka itu boleh, boleh sekali

Dalam sebuah hadits disebutkan: *"Sesungguhnya ilmu itu didapat hanya dengan belajar, dan kesabaran itu diperoleh hanya dengan latihan."*

Satu hal mendasar yang sangat penting diperhatikan adalah bahwa kegembiraan itu tidak datang begitu saja. Tapi, harus diusahakan dan dipenuhi segala sesuatu yang menjadi prasyaratnya. Lebih dari itu, untuk mencapai kebahagiaan Anda harus menahan dari hal-hal yang tak bermanfaat. Begitulah cara menempa jiwa agar senantiasa siap di ajak mencari kebahagiaan.

Kehidupan dunia ini sebenarnya tidak berhak membuat kita bermuram durja, pesimistis dan lemah semangat. Sebuah syair mengatakan:

Hukum kematian manusia masih terus berlaku,
karena dunia juga bukan tempat yang kekal abadi.
Adakalanya seorang manusia menjadi penyampai berita,
dan esok hari tiba-tiba menjadi bagian dari suatu berita,
ia dicipta sebagai makhluk yang senantiasa galau nan gelisah,
sedang engkau mengharap selalu damai nan tenteram.
Wahai orang yang ingin selalu melawan tabiat,
engkau mengharap percikan api dari genangan air.
Kala engkau berharap yang mustahil terwujud,
engkau telah membangun harapan di bibir jurang yang curam.
Kehidupan adalah tidur panjang, dan kematian adalah kehidupan,
maka manusia di antara keduanya; dalam alam impian dan khayalan
Maka, selesaikan segala tugas dengan segera, niscaya umur-umurmu,
akan terlipat menjadi lembaran-lembaran sejarah yang akan ditanyakan.
Sigaplah dalam berbuat baik laksana kuda yang masih muda,
kuasailah waktu, karena ia dapat menjadi sumber petaka
Dan zaman tak akan pernah betah menemani Anda, karena ia
akan selau lari meninggalkan Anda sebagai musuh yang menakutkan
dan karena zaman memang dicipta sebagai musuh orang-orang bertakwa.

Adalah suatu kenyataan yang terelakkan bila Anda tidak akan mampu menyapu bersih noda-noda kesedihan dari Anda. Karena bagaimanapun, memang seperti itulah kehidupan dunia ini tercipta.

{Kami *telah menciptakan manusia dalam susah payah.}*

(QS. Al-Balad: 4)

{Sesungguhnya, Kami menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur yang Kami hendak mengujinya.}

(QS. Al-Insan: 2)

{Supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang paling baik amalnya.}

(QS. Al-Mulk: *2*)

Demikian penjelasan Sang Pencipta tentang tabiat dan dasar dari makhluk yang bernama manusia.

Semua itu kenyataan. Maka, Anda hanya berkewajiban mengurangi dan bukan menghilangkan kesedihan, kecemasan dan kegundahan pada diri Anda. Sebab, kesedihan itu akan sirna bersama akar-akarnya hanya di surga kelak. Terbukti, dalam al-Qur'an disebutkan bahwa para penduduk surga akan ada yang berkata,

{Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami.}

(**QS. Fathir: 34)**

Ini merupakan isyarat bahwa kesedihan hanya akan tersapu bersih dari seseorang tatkala ia sudah berada di surga kelak. Dan ini sama halnya dengan nasib kedengkian yang tak akan benar-benar musnah kecuali setelah manusia masuk surga.

{Dan, Kami lenyapkan segala rasa dendam yang berada di dalam hati mereka.}

(QS. Al-Hijr: 47)

Inilah dunia. Orang yang mengetahui apa dan bagaimana dunia, niscaya ia akan dapat menghadapi setiap rintangan dan menyikapi tabiatnya yang kasar dan pengecut itu. Dan kemudian, ia akan menyadari bahwa memang demikianlah sifat dan tabiat dunia itu.

Jika benar dunia seperti yang kita gambarkan di atas, maka sungguh pantas bagi orang yang bijak, cerdik serta waspada untuk tidak mudah menyerah pada kesengsaraan, kesusahan, kecemasan, kegundahan, dan kesedihan dalam hidupnya. Sebaliknya, mereka harus melawan semuanya itu dengan seluruh kekuatan yang telah Allah karuniakan kepadanya.

{Dan, siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu.}

(QS. Al-Anfal: 60)

{Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh).}

(QS. Ali 'Imran: 146)

Rehat

Jangan bersedih karena hidup miskin, karena masih banya orang di sekitar Anda yang hidup dililit hutang! Jangan bersedih karena tak punya mobil, sebab masih banyak orang di sekitar Anda yang kakinya buntung. Jangan bersedih karena suatu penyakit, karenan masih banyak orang selain Anda yang mungkin telah bertahun-tahun tergolek lemas di atas ranjang. Jangan bersedih karena kehilangan seorang anak, sebab Anda bukan satu-satunya orang yang kehilangan anaknya.

Jangan bersedih, bila Anda memang seorang muslim yang beriman kepada Allah, para rasul-Nya, malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, Hari Kiamat dan *qadha'* serta *qadar* yang baik dan yang buruk! Karena, masih banyak orang kafir yang mengingkari Allah, mendustakan rasul-rasul-Nya, memutarbalikkan makna al-Qur'an, dan tak mempercai Hari Kiamat, serta ingkar terhadap *qadha'* dan *qadar.*

Jangan bersedih! Kalau memang Anda tak sengaja telah berbuat dosa, cepatlah bertobat; kalau Anda telah melakukan kejahatan, mintalah ampunan-Nya; dan kalau Anda telah melakukan satu kesalahan, perbaikilah kesalahan itu. Bagaimanapun, rahmat dan kasih sayang Allah itu tak terhingga luasnya, pintu ampunan-Nya selalu terbuka dan ampunan-Nya senantiasa melimpah ruah.

Jangan bersedih, karena kesedihan hanya akan menyebabkan syaraf cepat letih, jiwa mudah tergoncang, hati menjadi lemah, dan pikiran tak tak terarah.

Seorang penyair berkata,

Mungkin saja seseorang merasa terhimpit cobaan,
karena tak sadar bahwajalan keluar ad a di tangan Sang Pencipta
Kola kesesakan semakain berat terasa, dan semua lingkaran
terbuka, ia akan melihat apa yang tak pernah terbayang olehnya.

Mengendalikan Emosi

Emosi dan perasaan akan bergolak dikarenakan dua hal; kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat. Dalam sebuah hadits Rasulullah bersabda, *"Sesungguhnya aku melarang dua macam ucapan yang bodoh lagi tercela: keluhan tatkala mendapat nikmat dan umpatan tatkala mendapat musibah."*

Dan, Allah berfirman,

{*(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dan kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.*}

(QS. Al-Hadid: 23)

Maka dari itulah, Rasulullah bersabda, *"Sesungguhnya kesabaran itu ada pada benturan yang pertama."*

Barangsiapa mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik yang memilukan dan juga yang menggembirakan, maka dialah orang yang sejatinya memiliki kekukuhan iman dan keteguhan keyakinan. Karena itu pula, ia akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan nafsu. Allah s.w.t. menyebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang senang bergembira dan berbangga diri. Namun, menurut Allah, ketika ditimpa kesusahan manusia mudah berkeluh kesah, dan ketika mendapatkan kebaikan manusia sangat kikir. Akan tetapi, tidak demikian halnya dengan orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya. Itu karena merekalah orang-orang yang mampu berdiri seimbang di antara gelombang kesedihan yang keras dengan dan luapan kegembiraan yang tinggi. Dan mereka itulah yang akan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala berada dalam kesusahan.

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahannya akan meluap dan sulit dikendalikan. Dan itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, ia menikmatinya secara berlebihan, mudah lupa diri, dan tak ingat lagi siapa dirinya.

Begitulah manusia, ketika tidak menyukai seseorang, ia cenderung menghardik dan mencelanya. Akibatnya, seluruh kebaikan orang yang tidak ia sukai itu tampak lenyap begitu saja. Demikian pula ketika menyukai orang lain, maka orang itu akan terus ia puja dan sanjung setinggi-tingginya seolah-olah tak ada cacatnya. Dalam sebuah hadist dikakatan: *"Cintailah orang yang engkau cintai sewajarnya, karena siapa tahu ia akan menjadi musuhmu di lain waktu, dan bencilah musuhmu itu sewajarnya, karena siapa tahu dia menjadi sahabatmu di lain waktu."*

Dalam sebuah hadits Rasulullah bersabda, *"Ya Allah saya minta pada-Mu keadilan pada saat marah dan lapang dada."*

Barangsiapa mampu menguasai emosinya, mengendalikan akalnya dan menimbang segalanya dengan benar, maka ia akan melihat kebenaran, akan tahu jalan yang lurus dan akan menemukan hakekat.

{Sesungguhnya, Kami telah mengutus rasul-rasul dengan membawa bukti-bukti yang nyata dan telah Kami turunkan bersama mereka al-Kitab dan neraca (keadilan) supaya manusia dapat melaksanakan keadilan.}

(QS. Al-Hadid: 25)

Islam mengajarkan keseimbangan norma, budi pekerti, dan perilaku sebagaimana ia mengajarkan *manhaj* yang lurus, syariat yang diridhai, dan agama yang suci.

{Dan, demikianlah (pula) Kami telah menjadikan kamu (umat Islam), umat yang adil dan pilihan.}

(QS. Al-Baqarah: 143)

Keadilan merupakan tuntutan yang ideal sebagaimana ia dibutuhkan dalam penerapan hukum. Itu terjadi, karena pada dasarnya Islam dibangun di atas pondasi kebenaran dan keadilan. Yakni, benar dalam memberitakan berita-berita Ilahi dan adil dalam menetapkan hukum, mengucapkan perkataan, melakukan tindakan dan berbudi pekerti. Dan,

{Telah sempurnalah kalimat Rabb-mu *(al-Qur'an) sebagai kalimat yang benar dan adil.}*

(QS. Al-An'am: 115)

Kebahagiaan Para Sahabat Bersama Rasulullah s.a.w.

Rasulullah s.a.w. diutus kepada umat manusia dengan membawa pesan dakwah *rabbaniyah* dan tidak memiliki propaganda apapun tentang dunia. Maka, Rasulullah s.a.w. tak pernah dianugerahai gudang harta, hamparan kebun buah yang luas, dan tidak pula tinggal di istana yang megah. Dan saat pertama kali datang, hanya beberapa orang yang mencintainya saja yang bersumpah setia mengikuti ajaran yang dibawanya. Dan mereka tetap teguh memegang janji meski pelbagai kesulitan dan ancaman datang mendera. Begitulah, betapa kuatnya keimanan dan kecintaan mereka pada Muhammad s.a.w.; saat berjumlah sedikit, masih sangat lemah, dan nyaris selalu diliputi ancaman dari orang-orang disekitarnya, mereka tetap teguh mencintai Rasulullah s.a.w.

Mereka pernah ada yang dikucilkan masyarakatnya, dipersulit jalur perekonomiannya, dicemarkan nama baiknya, dijatuhkan martabat dan kewibawaannya di depan umum, diusir dari kampungnya, dan disiksa bersama keluarganya. Meski demikian, kecintaan mereka terhadap Muhammad tak goyah sejengkalpun.

Diantara mereka, ada yang pernah dijemur di tengah padang pasir yang panas, dikurung dalam penjara bawah tanah, dan disiksa dengan berbagai cara. Namun demikian, mereka tetap mencintai Rasulullah s.a.w.

Negeri, kampung halaman, dan rumah-rumah mereka pun pernah diperangi dan dirampas. Maka, mereka banyak yang harus bercerai berai dengan keluarganya, berpisah dengan kawan karibnya dan meninggalkan harta bendanya. Meski demikian, ternyata mereka tetap mencintai Rasulullah s.a.w.

Kaum mukminin seringkali mendapatkan cobaan saat menjalankan dakwah. Mereka tak hanya dibatasi ruang geraknya, tetapi kadang keluarga dan dirinya juga diancam akan dibunuh. Bahkan, ada kalanya dalam menjalan dakwah mereka harus rela dan sabar menanggung kesengsaraan dan penderitaan yang panjang. Namun, karena tetap berprasangka baik terhadap Allah, maka mereka pun tetap sangat mencintai Rasulullah s.a.w..

Tak sedikit pada sahabat muda Nabi s.a.w. yang tak sempat menikmati masa mudanya sebagaimana anak muda yang lain. Itu terjadi, karena mereka harus senantiasa ikut berperang di bawah bayang-bayang kilatan pedang musuh demi membela keyakinan dan kecintaan mereka pada Muhammad s.a.w.. Tentang mereka ini, sebuah syair mengatakan:

Kilatan pedang-pedang itu laksana bayangan bunga di kebun hijau,
dan menebarkan bau wangi yang semerbak.

Begitulah, pada masa itu setiap pemuda siap berangkat ke medan perang dan menjemput maut. Meski demikian, mereka tak gentar sedikitpun dan justru memandang perjuangan di medan perang itu laksana sebuah wisata atau pesta di malam hari raya. Dan itu, tak lain juga didorong oleh kecintaan mereka terhadap Rasulullah s.a.w.

Syahdan, seorang sahabat pernah diutus untuk masuk ke kandang musuh dan menghantarkan surat kepada mereka. Sahabat itu sadar bahwa kemungkinan dirinya dapat kembali lagi sangat kecil. Namun, ternyata ia tetap melakukan tugas itu. Ada pula seorang sahabat yang ketika diminta menjalankan suatu tugas, ia menyadari bahwa tugas itu adalah tugasnya yang terakhir. Namun ia tetap pergi dengan suka cita menjalankan tugas tersebut. Demikianlah, semua hal tadi mereka lakukan adalah karena kecintaan mereka yang besar terhadap Nabi Muhammad s.a.w.

Mengapa mereka sedemikian rupa mencintai Rasulullah s.a.w.? Mengapa mereka sangat bahagia dengan risalah yang dibawanya, merasa tenteram dengan *manhaj-nya,* sangat gembira menyambut kedatangannya, dan mampu melupakan semua rasa sakit, kesulitan, tantangan dan ancaman demi mengikutinya?

Jawabannya adalah karena mereka melihat pada diri Nabi Muhammad terdapat semua makna kebaikan dan kebahagiaan. Juga, tanda-tanda kebajikan dan kebenaran. Beliau mampu menjadi penunjuk jalan bagi siapa saja dalam pelbagai masalah besar. Bahkan, dengan sentuhan kelembutan dan kasih sayangnya beliau mampu memadamkan semua gejolak hati mereka. Dengan ucapannya, beliau mampu menyejukkan isi dada siapa saja. Dan dengan risalahnya, ia mampu menghangatkan ruh mereka.

Rasulullah s.a.w juga berhasil menancapkan kerelaan pada jiwa setiap sahabatnya. Maka, tak mustahil bila mereka tidak lagi pernah memperhitungkan pelbagai rintangan yang menghadang jalan dakwah mereka. Sebab, kokohnya keyakinan yang ada dalam dada mereka telah melupakan semua luka, tekanan, dan kesengsaraan itu.

Beliau berhasil meluruskan hati nurani mereka dengan tuntunannya, menyinari mata hati mereka dengan cahayanya, menyingkirkan unsur-unsur jahiliyah dari leher mereka, menghapuskan warna paganisme dari punggung mereka, menanggalkan semua kalung kemusyrikan dari leher mereka, dan memadamkan semua api kedengkian dan permusuhan dari ruh-ruh mereka. Dan lebih dari itu, beliau berhasil menuangkan air keyakinan ke dalam perasaan mereka. Karena itu, jiwa raga mereka menjadi tenteram, hati mereka senantiasa sejuk damai, dan otot-otot syaraf mereka selalu kendur dan mudah terkendali.

Ada banyak faktor yang membuat kecintaan para sahabat terhadap Rasulullah s.a.w. semakin besar. Diantaranya, saat bersama Rasulullah s.a.w." mereka senantiasa merasakan kenikmatan hidup, saat berada di dekatnya mereka merasakan hangatnya kasih sayang dan ketulusan hati, saat berada di bawah payung ajarannya mereka merasakan ketenteraman, dengan mematuhi perintahnya mereka mendapatkan keselamatan, dan dengan meneladai sunah-sunahnya mereka mendapatkan kekayaan batin.

{Dan, tidaklah Kami utus kamu kecuali menjadi rahmat bagi semesta alam.}

(QS. Al-Anbiyr: 107)

{Dan sesungguhnya, kamu benar-benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus.}

(QS. Asy-Syura: 52)

{Dan, *(dengan kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang-orang itu dari gelap gulita kepada cahaya.}*

(QS. Al-Mi idah: 16)

{Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul diantara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka Kitab dan Hikmah (asSunah). Dan sesungguhnya, mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata.}

(QS. Al-Jumu'ah: 2)

{Dan, membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka.}

(QS. Al-A'raf: 157)

{Penuhilah seruan Allah dan seruan Rasul apabila Rasul menyeru kamu kepada suatu yang memberi kehidupan kepada kamu.}

(QS. Al-Anfal: 24)

{Dan, *kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu darinya.}*

(QS. Ali 'Imran: 103)

Sungguh, mereka benar-benar menjadi orang yang bahagia dalam arti yang sebenarnya,saat bersama pemimpin dan suri tauladan mereka. Maka dari itu, sangatlah pantas bila mereka berbahagia dan bergembira.

Wahai malam yang menakutkan, tidakkah engkau kembali?
zamanmu akan diguyur dengan hujan dari langit

Ya Allah, limpahkanlah shalawat dan salam kepada si pembebas akal dari belenggu-belenggu penyimpangan, dan si penyelamat jiwa dari ketergelinciran itu. Karuniakanlah ridha-Mu kepada para sahabat yang mulia sebagai ganjaran atas apa yang telah mereka perjuangkan.

Enyahkan Kejenuhan dari Hidupmu!

Orang yang hidup mengekang diri dengan satu gaya atau model hidup, sudah tentu akan dilanda kejenuhan. Itu terjadi, karena jiwa manusia pada dasarnya cenderung mudah jenuh. Tabiat dasar setiap manusia adalah tidak senang berada dalam satu keadaan yang sama. Dan karena itu pula, maka Allah menciptakan banyak warna dan bentuk untuk suatu tempat, zaman, makanan, minuman, dan makhluk-makhluk ciptaan-Nya. Ada malam ada

siang, ada dataran tinggi ada dataran rendah, ada putih ada hitam, ada panas ada dingin, dan ada manis ada kecut. Keberagaman dan perbedaan ini seringkali disebut Allah dalam beberapa firman-Nya. Diantaranya Allah menyebutkan bahwa,

{Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya.}

(QS. An-Nahl: 69)

{Dari pohon kurma yang bercabang dan tidak bercabang.}

(QS. Ar-Ra'd: 4)

{Dan, di antara gunung-gunung itu ada garis-garis yang putih dan merah yang beraneka ragam warnanya dan ada (pula) yang hitam pekat.}

(QS. Fathir: 37)

{Dan, masa (kejayaan dan kehancuran) itu, Kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran).}

(QS. Ali 'Imran: 140)

Syahdan, Bani Israel pernah merasa bosan dengan makanan paling baik mereka dan mengeluh pada Allah,

{Kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja.}

(QS. Al-Baqarah: 61)

Al-Makmun kadang kala membaca sambil duduk, sesekali dengan berdiri, dan pada saat yang lain sambil berjalan. Dan karena itu pula ia pernah berkata, "Jiwa manusia itu sungguh sering kali jenuh."

{ *(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring.}*

(QS. Ali 'Imran: 191)

Ayat ini mengisyaratkan bahwa dalam beribadah pun manusia akan merasa jenuh. Oleh karena itu, maka Allah pun memberikan banyak pilihan bentuk dan cara beribadah kepada para hamba-Nya. Sebagaimana kita ketahui, Allah telah menetapkan pelbagai amalan hati, amalan lisan, amalan badan, dan ada amalan harta. Kita juga tidak hanya diwajibkan shalat, tetapi juga membayar zakat, menjalankan puasa, menunaikan haji dan ikut berjihad. Bahkan, dalam shalat pun kita tak hanya disuruh berdiri saja, tetapi juga ruku', berdiri, sujud, dan duduk.

Semua ini mengisyaratkan bahwa siapapun yang menginginkan kepuasan, semangat yang selalu baru dan produktivitas, maka ia harus pandai

membagi waktunya. Yakni, ia perlu membagi waktu kapan ia harus bekerja, merenung, dan mencari hiburan. Dalam hal membaca pun, Anda perlu variasi; kapan Anda harus membaca al-Qur'an, tafsir, sirah Rasulullah, hadits, fikih, sejarah, sastra dan ilmu pengetahuan umum. Demikian pula dalam menjalankan kegiatan rutin harian, Anda harus dapat menentukan kapan waktu untuk beribadah, mencari hiburan, mengunjungi relasi, menerima tamu, berolahraga, dan berekreasi. Dengan begitu, niscaya jiwa Anda akan selalu merasa segar dan bergairah.

Buanglah Rasa Cemas!

Tak usah bersedih, karena *Rabb-mu* berfirman,

{Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu.}

(QS. Al-Insyirah: 1)

Pesan ayat ini bersifat umum untuk setiap orang yang menerima kebenaran, melihat cahaya dan menempuh hidayah. Allah juga berfirman,

{Maka, *apakah orang-orang yang dibukakan hatinya oleh Allah untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari* Rabb-nya *(sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka, kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya.}*

(QS. Az-Zumar: 22)

Maka dari itu, menjadi jelas bahwa ada kebenaran yang akan melapangkan dada dan ada kebatilan yang akan membuat hati menjadi keras.

Allah berfirman,

{Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk) Islam.}

(QS. Al-An'am: 125)

Ini menandakan bahwa Islam merupakan suatu tujuan yang hanya dapat dicapai oleh orang yang memang dikehendaki Allah.

{Janganlah kamu bersedih sesungguhnya Allah bersama kita.}

(QS. At-Taubah: 40)

Demikian Allah berfirman. Dan kalimat seperti itu hanya akan diucapkan oleh orang yang sangat yakin dengan pengawasan, perlindungan, kasih sayang dan pertolongan Allah.

{(Yaitu) orang-orang (yang mentaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan: "Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka", maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab: "Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung."}

(QS. Ali 'Imran: 173)

Yakni, bahwa pemenuhan dan perlindungan Allah sudah sangat cukup bagi kita.

{Hai Nabi, cukuplah, cukuplah Allah (menjadi pelindung) bagimu dan bagi orang-orang mukmin yang mengikutimu.}

(QS. Al-Anfal: 64)

Dan, siapapun yang menempuh jalan tersebut akan memperoleh kemenangan sebagaimana yang disebutkan dalam ayat tersebut.

{Dan, bertawakalah kamu kepada Allah Yang Maha Hidup (Kekal) Yang tidak mati.}

(QS. Al-Furqan: 58)

Yakni, selain Allah akan mati, tidak akan hidup selamanya, akan sirna dan tak abadi. Dan derajatnya pun rendah dan tidak mulia.

{Bersabarlah (hai Muhammad) dan tidaklah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang berbuat kebaikan.}

(QS. An-Nahl: 127-128)

Ayat ini melukiskan tentang bagaimana penyertaan khusus Allah terhadap para wali-Nya, yakni dengan cara selalu menjaga, mengawasi, membantu dan melindungi mereka sesuai dengan kadar ketakwaan dan jihad mereka.

{Dan, janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.}

(QS. Ali 'Imran: 139)

Maksudnya adalah ketinggian tingkat *ubudiyah* dan kedudukannya di sisi Allah.

{Mereka *sekali-kali tidak akan dapat membuat mudharat kepada kamu, selain dari gangguan-gangguan celaan saja, dan jika mereka berperang dengan kamu,*

pastilah mereka berbalik melarikan diri ke belakang (kalah). Kemudian, mereka tidak mendapat pertolongan.}

(QS. Ali 'Imran: 111)

{Allah *telah menetapkan: "Aku dan rasul-rasul-Ku pasti menang." Sesungguhnya Allah Maha Kuat lagi Maha Perkasa.}*

(QS. Al-Mujadilah: 21)

{Sesungguhnya *Kami menolong rasul-rasul Kami dan orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia dan pada hari berdirinya saksi-saksi (hari Kiamat).}*

(QS. Al-Mu'min: 51)

Bentuk ketetapan pada kalimat ini merupakan janji Allah yang tidak akan pernah diingkari dan tidak akan pernah ditunda.

{Dan, *aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya. Maka, Allah memeliharanya dari kejahatan tipu daya mereka, dan Fir'aun beserta kaumnya dikepung oleh azab yang amat buruk.}*

(QS. Al-Mu'min: 44-45)

{Dan, hanya kepada Allah-lah orang-orang mukmin bertawakal.}

(QS. Ali 'Imran: 122)

Janganlah bersedih! Anggap saja diri Anda tidak akan hidup kecuali sehari saja, sehingga mengapa Anda harus bersedih dan marah pada hari ini?

Dalam sebuah atsar disebutkan: *Ketika pagi tiba, janganlah menunggu sore; dan ketika sore tiba, janganlah menunggu datangnya pagi.*

Artinya, hiduplah dalam batasan hari ini saja. Jangan mengingat-ingat masa lalu, dan jangan pula was-was dengan masa yang akan datang.

Seorang penyair berkata,

Yang lalu telah berlalu, dan harapan itu masih gaib
dan engkau pasti punya waktu di mana engkau harus ada

Menyibukkan diri dengan mengingat masa lalu, dan meratapi kembali kegetiran-kegetiran hidup yang pernah terjadi dan telah berlalu, adalah sebuah ketololan dan kegilaan.

Pepatah Cina menyebutkan: "Jangan dulu menyeberangi jembatan sebelum Anda sampai di jembatan itu."

Artinya, jangan bersikap apriori terhadap kejadian-kejadian yang belum tentu terjadi, sampai Anda benar-benar mengalami dan merasakannya sendiri.

Salah seorang ulama salaf mengatakan: "Wahai anak Adam, hidupmu itu tiga hari saja: hari kemarin yang telah berlalu, hari esok yang belum datang, dan hari ini di mana Anda harus bertakwa kepada Allah!"

Bagaimana orang yang masih menanggung beban berat kesedihan masa lalu dan kecemasan terhadap masa depan dapat hidup tenang hari ini? Bagaimana mungkin orang yang selalu mengingat-ingat sesuatu yang telah lewat dan telah berlalu akan tenang dalam hidupnya hari ini? Pasalnya, pastilah waktunya akan habis untuk meratapi semua kesedihan yang telah berlalu itu. Dan pada akhirnya, semua itu sama-sama tidak ada gunanya.

Atsar yang berbunyi: *Jika pagi tiba, janganlah menunggu sore; dan jika sore tiba, janganlah menunggu hingga waktu pagi*, dapat pula diartikan bahwa Anda harus membatasi angan-angan Anda, menunggu ajal yang sewaktu-waktu menjemput Anda, dan selalu berbuat yang terbaik. Jangan larut dalam kecemasan-kecemasan di luar hari ini. Kerahkan segala kemampuan untuk hari ini. Berbuadah semaksimal mungkin, dan pusatkan konsentrasi Anda untuk melakukan sesuatu dengan cara meningkatkan kualitas moral, menjaga kesehatan, dan memperbaiki hubungan dengan sesama.

Rehat

Jangan bersedih, lcarena *qadha'* telah ditetapkan, takdir pasti terjadi, pena-pena telah mengering, lembaran-lembaran catatan ketentuan pun telah dilipat, dan semua perkara telah habis ditetapkan. Betapapun, kesedihan Anda tidak akan mengajukan atau mengundurkan kenyataan yang akan terjadi, dan tidak pula akan menambahkan atau menguranginya.

Jangan bersedih, sebab kesedihan itu akan mendorong Anda untuk menghentikan putaran roda zaman, mengikat matahari agar tak terbit, memutar jarum jam kembali ke masa lalu, berjalan ke belakang, dan membawa air sungai kembali ke sumbernya semula.

Jangan bersedih, sebab rasa sedih itu laksana angin puyuh yang hanya akan mengacaukan arah angin, membuat air bah di mana-mana, mengubah cuaca langit, dan menghancurkan bunga-bunga nan indah yang ada di taman.

Jangan bersedih, sebab orang yang bersedih itu ibarat seorang wanita yang mengurai pintalan tenun setelah kuat pintalannya, ibarat seorang yang meniup wadah yang berlubang, dan ibarat seseorang yang menulis di atas air dengan tangannya.

Jangan bersedih, sebab usia Anda yang sebenarnya adalah kebahagiaan dan ketenangan hati Anda. Oleh sebab itu; jangan habiskan usia Anda dalam kesedihan, jangan boroskan malam-malam Anda dalam kecemasan, jangan berikan menit-menit Anda untuk kegundahan, dan jangan berlebihan dalam menyia-nyiakan hidup, sebab Allah tidak suka terhadap orang-orang yang berlebihan.

Jangan Bersedih, Karena Rabb Maha Pengampun Dosa dan Penerima Taubat!

Firman Allah,

{Katakanlah: "Hai hamba-hamba'Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya, Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya, Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."}

(QS. Az-Zumar: 53)

Tidakkah firman Allah ini dapat melapangkan hati, menghilangkan keresahan, dan menghapuskan kegundahan Anda?

Tampak bahwa Allah sengaja menyapa manusia dengan kalimat *"Wahai hamba-hamba-Ku..."* Adapun tujuannya, tak lain adalah menyatukan hati para hamba-Nya dan menyentuh perasaan mereka agar mendengarkan ayat tersebut dengan baik. Setelah itu, terlihat bahwa Dia mengkhususkan firman-Nya itu untuk orang-orang yang melampaui batas. Itu dilakukan Allah karena mereka merupakan golongan manusia yang paling banyak melakukan dosa dan kesalahan. Nah, bagaimana dengan kita yang tentu saja juga sering melakukan dosa dan kesalahan?

Dalam ayat tersebut, Allah juga melarang hamba-Nya berputus asa dalam memohon ampunan Allah. Allah mengabarkan pula bahwa Dia akan mengampuni siapa saja yang bertobat kepada-Nya, baik dari dosa-dosa kecil maupun yang besar.

Tidakkah Anda merasa gembira dan bahagia dengan firman Allah s.w.t.,

{Dan, (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri mereka sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan keji itu, sedang mereka mengetahui.}

(QS. Ali 'Imran: 135)

Juga firman-Nya,

{Dan, barangsiapa mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.}

(QS. An-Nisa': 110)

Firman-Nya yang lain,

{Jika kamu menjauhi dosa-dosa besar di antara dosa-dosa yang dilarang kamu mengerjakannya, niscaya Kami hapus kesalahan-kesalahanmu (dosa-dosamu) yang kecil dan Kami masukkan kamu ke tempat yang mulia (surga).}

(QS. An-Nisa': 31)

Firman-Nya yang lain,

{Sesungguhnya jika mereka ketika menganiaya dirinya datang kepadamu, lalu memohon ampun kepada Allah, dan rasulpun memohonkan ampun untuk mereka, tentulah mereka mendapati Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.}

(QS. An-Nisa': 64)

{Dan, sesungguhnya Aku Maha Pengampun bagi orang yang bertaubat, beriman, beramal salih, kemudian tetap di jalan yang benar.}

(QS. Thaha: 82)

Tatkala Musa membunuh seseorang maka dia berkata:

{"Hai Rabb-ku, ampunilah aku," maka Dia mengampuninya.}

(QS. Al-Qashash: 16)

Juga firman Allah yang menjelaskan tentang Nabi Daud setelah bertobat dan Allah mengampuninya,

{Maka *Kami ampuni baginya kesalahannya itu. Dan sesungguhnya, dia mempunyai kedudukan yang sangat dekat Pada sisi Kami dan tempat kembali yang baik.}*

(QS. Shad: 25)

Sungguh, Allah benar-benar Maha Pengasih dan Maha Mulia. Bagaimana tidak, Dia masih menawarkan rahmat dan *maghfirah-Nya* kepada orang-orang yang meyakini trinitas. Firman Allah tentang mereka,

{Sesungguhnya kafirlah orang-orang yang mengatakan: "Bahwasanya Allah adalah salah satu dari yang tiga," padahal sekali-kali tidak ada Ilah selain dari Ilah Yang Esa. Jika mereka tidak berhenti dari apa yang mereka katakan itu, pasti orang-

orang yang kafir di antara mereka akan ditimpa azab yang pedih. Maka, mengapa mereka tidak bertaubat kepada Allah dan memohon ampun kepada-Nya? Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.}

(QS. Al-Ma'idah: 73-74)

Dalam sebuah hadits shahih, Rasulullah s.a.w. bersabda, *"Allah Yang Maha Tinggi berfirman: "Wahai anak Adam, sesungguhnya jika kamu berdoa kepada-Ku dan mengharapkan-Ku maka Aku akan mengampunimu atas semua dosa yang kamu lakukan, dan Aku tidak peduli. Wahai anak Adam, andaikata dosa-dosamu itu sampai ke puncak langit kemudian kamu meminta ampunan kepada-Ku niscaya Aku ampuni dan Aku tidak peduli. Wahai anak Adam, seandainya kamu datang kepada-Ku dengan dosa yang besamya seisi bumi seluruhnya, kemudian datang menemui-Ku dan tidak menyekutukan Aku dengan yang lain niscaya Aku akan datang kepadamu dengan ampunan yang besamya seisi bumi seluruhnya."*

Dalam sebuah hadits shahih yang lain Rasulullah bersabda, *"Sesungguhnya Allah membentangkan tangan-Nya pada malam hari agar orang-orang yang melakukan dosa pada siang hari bertobat dan Dia membentangkan tangan-Nya di siang hari agar orang yang melakukan kesalahan di malam hari bertobat, hingga nanti ketika matahari terbit dari arah barat."*

Dalam sebuah hadits *qudsi* disebutkan: *"Wahai hamba-hamba-Ku, sesungguhnya kalian melakukan dosa di malam hari, sedangkan Aku mengampuni semua dosa. Maka, mmtalah kalian semua ampunan kepada-Ku, niscaya Aku akan mengampuni kalian."*

Dalam sebuah hadits shahih yang lain disebutkan: *"Demi Dzat yang jiwaku ada di tangan-Nya. Seandainya kalian tidak melakukan dosa niscaya Allah akan menghilangkan kalian, dan akan mendatangkan kaum yang lain yang melakukan dosa-dosa namun memohon ampunan kepada Allah, yang kemudian Dia akan mengampuni mereka."*

Juga disebutkan dalam hadits shahih yang lain: *"Kalian semua adalah orang-orang yang sering melakukan kesalahan, dan sebaik-baik orang yang melakukan kesalahan adalah orang yang bertobat."*

Pada kesempatan yang lain Rasulullah juga bersabda, *"Allah lebih. gembira dengan taubat seorang hamba-Nya di antara kalian, yang berada di atas kendaraannya, yang telah tersedia makanan dan minuman. Kemudian kendaraannya itu hilang di padang pasir. la mencarinya ke sana kemari hingga putus asa, dan ia pun tertidur. Pada saat terbangun, kendaraannya itu sudah berada di dekat kepalanya. Kemudian dia berkata, 'Ya Allah, Engkau adalah hambaku dan Aku adalah Rabb-Mu.' la salah mengucapkan karena saking gembiranya."*

Dalam riwayat shahih yang lain Rasulullah bersabda, *"Sesungguhnya seorang hamba yang melakukan sebuah dosa kemudian ia mengucapkan: 'Ya Allah, ampunilah dosaku, sesungguhnya tidak ada yang bisa memberi ampunan terhadap dosa-dosa kecuali Engkau.' Kemudian ia kembali melakukan dosa, dan setelah itu berdoa kembali: 'Ya Allah, ampunilah dosaku sesungguhnya tidak ada yang bisa memberi ampunan terhadap dosa-dosa kecuali Engkau.' Kemudian kembali melakukan dosa, dan berdoa kembali: 'Ya Allah, ampunilah dosaku, karena sesungguhnya tidak ada yang berhak memberi ampunan terhadap dosa-dosa kecuali Engkau.' Allah berfirman: 'Hamba-Ku tahu bahwa ia memiliki Rabb yang bisa menjatuhkan siksa atas dosa yang dilakukannya dan bisa pula memberikan ampunan terhadap dosa itu. Maka hamba-Ku pun melakukan semaunya."*

Singkatnya, selama hamba itu bertaubat, meminta ampunan dan menyesali perbuatannya, maka Allah akan mengampuninya.

Jangan Bersedih, Semua Hal Akan Terjadi Sesuai Qadha' dan Qadar!

Segala sesuatu itu ada dan akan terjadi sesuai dengan ketentuan *qadha* dan qadar-nya. Ini merupakan keyakinan orang-orang Islam dan para pengikut setia Rasulullah s.a.w. Yakni, keyakinan mereka bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak akan pernah ada dan terjadi tanpa sepengetahuan, izin, dan ketentuan Allah.

{Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis di dalam kitab (Lauh Mahfudz) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya, yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.}

(QS. Al-Hadid: 22)

{Sesungguhnya, Kami *menciptakan segala sesuatu menurut ukuran.}*

(QS. Al-Qamar: 49)

{Dan, sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.}

(QS. Al-Baqarah: 155)

Dalam sebuah hadits disebutkan: *"Sungguh unik perkara orang mukmin itu*! *Semua perkaranya adalah baik. Jika mendapat kebaikan ia bersyukur, maka*

itu menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan jika ditimpa musibah ia bersabar, maka itu juga menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan ini hanya akan terjadi pada orang mukmin."

Rasulullah juga bersabda: *"Jika engkau memohon, maka memohonlah kepada Allah, dan engkau minta pertolongan mintalah kepada Allah. Ketahuilah bahwa seandainya seluruh makhluk itu berkumpul untuk memberikan manfaat kepadamu berupa sesuatu, niscaya mereka tidak akan mampu memberikan manfaat kepadamu selain berupa sesuatu yang telah ditetapkan Allah bagimu. Dan, seandainya mereka semua berkumpul untuk mencelakakanmu dengan sesuatu, niscaya mereka tidak akan mampu mencelakakanmu kecuali dengan sesuatu yang ditetapkan Allah atasmu. Pena-pena telah kering dan lembaran-lembaran telah dilipat."*

Dalam sebuah hadits shahih yang lain disebutkan: *"Ketahuilah bahwa apa yang menimpamu tidak akan luput darimu, dan apa yang tidak akan menimpamu tidak akan pernah menimpamu."*

Juga diriwayatkan dari Rasulullah, beliau bersabda, *"Pena telah kering, wahai Abu Hurairah, berkaitan dengan apa yang akan engkau hadapi."*

Beliau juga bersabda, *"Kejarlah apa yang bermanfaat untukmu, dan mintalah pertolongan kepada Allah. Jangan mudah menyerah dan jangan pernah berkata, 'Kalau saja aku melakukan yang begini pasti akan jadi begini.' Tapi katakanlah, Allah telah mentakdirkan, dan apa yang Dia kehendaki pasti akan Dia lakukan."*

Dalam sebuah hadits shahih yang diriwayatkan dari Rasulullah dia bersabda, *'Allah tidak menentukan sebuah* qadha' *bagi hamba kecuali* qadha' *itu baik baginya."*

Pernah sebuah pertanyaan tentang kemaksiatan dilontarkan kepada Syaikhul Islam ibnu Taimiyah, "Apakah maksiat itu baik bagi seorang hamba?"

Dia menjawab, "Ya! Namun dengan syarat dia harus menyesali, bertaubat, beristighfar, dan merasa sangat bersalah."

Allah berfirman,

{Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.}

(QS. Al-Baqarah: 216)

Dua bait syair berbunyi:

Ini adalah takdir maka celalah aku atau tinggalkan
semua takdir akan berjalan walau terhadap lubang jarum.

Jangan Bersedih, Tunggulah Jalan Keluar!

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Imam Tirmidzi disebutkan: *"Sebaik-baik ibadah adalah menunggu jalan keluar."*

{Bukankah subuh itu sudah dekat?}

(QS. Hud: 81)

Cahaya fajar bagi orang-orang yang ditimpa kesedihan itu telah menyeruak, maka jelanglah pagi dan tunggulah kemenangan dari sang penakluk.

Orang Arab berkata, "Jika seutas tali sudah sangat meregang, niscaya ia akan segera putus! Artinya: Jika persoalannya sudah kritis, maka tunggulah jalan keluar.

Allah berfirman,

{Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar.}

(QS. Ath-Thalaq: 2)

{Dan, *barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan menghapus kesalahan-kesalahannya dan akan melipatgandakan pahalanya.}*

(QS. Ath-Thalaq: 5)

{Dan, barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Allah akan menjadikan baginya jalan kemudahan dalam urusannya.}

(QS. Ath-Thalaq: 4)

Salah seorang penyair berkata,

Betapa banyak jalan keluar yang datang setelah rasa putus asa
dan betapa banyak kegembiraan datang setelah kesusahan.
Siapa yang berbaik sangka pada Pemilik 'Arasy dia akan memetik
manisnya buah yang dipetik di tengah-tengah pohon berduri

Dalam sebuah hadits Qudsi disebutkan: *"Aku sesuai sangkaan hamba-Ku kepada-Ku, maka ia bebas berprangsaka apa saja kepada-Ku."*

Allah berfirman,

{Sehingga apabila para rasul tidak mempunyai harapan lagi tentang keimanan mereka dan telah meyakini bahwa mereka telah didustakan, datanglah kepada

para rasul itu pertolongan Kami, lalu diselamatkanlah orang-orang yang Kami kehendaki.}

(QS. Yusuf: 110)

{Maka, sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kernudahan.}

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

Ada sebuah pernyataan yang beredar di kalangan ahli tafsir, yang bahkan menurut sebagian dari mereka ditetapkan sebagai hadits. Pernyataan berbunyi demikian: *"Satu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kernudahan."*

Allah berfirman,

{Barangkali Allah mengadakan sesudah itu suatu hal yang berat.}

(QS. Ath-Thalaq: 1)

{Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.}

(QS. Al-Baqarah: 214)

{Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.}

(QS. Al-A'raf: 56)

Dalam sebuah hadits shahih disebutkan: *"Ketahuilah bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran dan jalan keluar itu akan selalu beriringan dengan cobaan."*

Seorang penyair berkata,

Jika persoalan telah sangat sulit, tunggulah jalan keluarnya,
sebab ia akan segera menemukan jalan keluarnya.

Penyair yang lain berkata,

Banyak mata yang tetap melek dan banyak pula yang tidur
dalam masalah yang mungkin terjadi atau tidak akan terjadi
Tinggalkanlah kesedihan sedapat yang engkau lakukan sebab
jika engkau terus bersedih engkau akan berubah menjadi gila
Sesungguhnya Rabb *yang telah mencukupimu sebelumnya*
Dia kan mencukupimu besok dan hari-hari mendatang

Penyair yang lain mengatakan,

Biarkanlah takdir berjalan dengan tali kekangnya
danjanganlah engkau tidur kecuali dengan hati yang bersih
Tak ada di antara kerdipan mata dan meleknya
kecuali Allah kan mengubah dari kondisi ke kondisi lainnya.

Rehat

Jangan bersedih, karena kesedihan itu akan membuat harta yang tersimpan di lemari-lemari Anda yang indah, di istana-istana Anda yang megah, dan di dalam kebun-kebun Anda yang hijau itu hanya akan menambah kecemasan dan kesedihan Anda saja.

Jangan bersedih, karena kesedihan itu akan membuat obat yang diberikan dokter, dijual di apotik, dan diagnosa seorang dokter tidak akan pernah membahagiakan diri Anda. Apalagi bila Anda masih menanamkan kesedihan dalam hati, menggantungkan kesedihan di dalam kedua kelopak mata, membiarkan diri Anda untuk dimasuki kesedihan itu, dan menyusupkannya di bawah kulit, maka semua itu hanya akan sia-sia.

Jangan bersedih; karena Anda masih memiliki doa, Anda boleh bersimpuh di depan pintu-pintu Tuhan Yang Maha Kuasa, dan Anda dapat memperoleh ketenangan di depan pintu-pintu Sang Raja Diraja. Anda juga masih memiliki waktu sepertiga akhir malam dan masih memiliki waktu untuk menempelkan dahi ke tanah, alias bersujud.

Jangan bersedih; karena Allah telah menciptakan bumi dengan segala isinya, telah menumbuhkan taman-taman yang memberikan pemandangan indah, kebun-kebun yang berisi tumbuh-tumbuhan yang indah, rimbun dan taman-taman dengan tumbuh-tumbuhan yang indah untukmu, kurma-kurma yang tinggi-tinggi yang mempunyai mayang yang bersusun-susun, bintang-bintang yang bercahaya, hutan belantara, dan sungai-sungai. Namun Anda bersedih!

Jangan bersedih; karena Anda masih dapat minum air yang jernih, menghirup udara yang segar, berjalan di atas kedua kaki tanpa menggunakan alas kaki, dan Anda juga masih dapat tidur pada malam hari dengan nyenyak.

Jangan Bersedih, Perbanyaklah Istighfar Karena Allah Maha Pengampun!

{Maka, aku katakan kepada mereka: "Mohon ampunlah kepada Rabb-mu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat. Dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan pula di dalamnya untukmu sungai-sungai."}

(QS. Nuh: 10-12)

Perbanyaklah membaca *istighfar* agar Anda dapat menemukan jalan keluar, mendapatkan ketenangan batin, harta yang halal, keluarga yang salih, dan hujan yang deras.

Allah berfirman,

{Dan, hendaklah kamu meminta ampun kepada Rabb-mu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada ivaktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberi kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya.}

(QS. Hud: 3)

Dalam sebuah hadits disebutkan: *"Barangsiapa memperbanyak* istighfar, *niscaya Allah akan memberikan jalan keluar untuk setiap kecemasan dan akan membukakan pintu keluar dari setiap kesempitan."*

Anda harus banyak membaca *sayyidul istighfar,* sebagaimana termuat dalam hadits *Shahih* Bukhari:

اللّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَيَ عَهْدِكَ
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ
عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْلِي، فَإِنَّهُ لاَيَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ أَنْتَ

"Ya Allah, Engkau adalah Rabb-ku, tidak ada Ilah selain Engkau. Engkau ciptakan aku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan menjalankan semua janjiku untuk-Mu dengan segala kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang aku lakukan. Aku kembali kepada-Mu dengan segala nikmat-Mu atasku dan aku mengakui dosa-dosaku, maka ampunilah aku karena tidak ada yang memberi ampunan terhadap dosa-dosa kecuali Engkau."

Jangan Bersedih, Ingatlah Allah Selalu!

{Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.}

(QS. Ar-Ra'd: 28)

{Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu.}

(QS. Al-Baqarah: 152)

{Laki-laki dan perempuan yang banyak mengingat Allah.}

(QS. Al-Ahzab: 35)

{Wahai orang-orang yang beriman, banyaklah kamu mengingat nama Allah dan bertasbihlah di waktu pagi dan petang.}

(QS. Al-Ahzab: 41)

{Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah.}

(QS. Al-Munafiqun: 9)

{Dan, *ingatlah Rabb-mu jika kamu lupa.}*

(QS. Al-Kahfi: 24)

{Dan, *bertasbihlah dengan memuji Rabb-mu ketika kamu bangun berdiri. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada beberapa saat di malam hari dan di waktu terbenam bintang-bintang (di waktu fajar).}*

(QS. Ath-Thur: 48-49)

{Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.}

(QS. Al-Anfal: 45)

Disebutkan dalam hadits shahih: *"Perumpamaan orang yang mengingat Rabb-nya dan yang tidak mengingat Rabb-nya adalah seperti orang yang hidup dan orang yang mati."*

Rasulullah juga bersabda, "Para *mufarridun akan mendahului"*.

Para sahabat bertanya, "Siapakah para mufarridun itu, wahai Rasulullah?"

Rasulullah bersabda, "Kaum laki-laki dan perempuan yang mengingat Allah."

Dalam hadits shahih yang lain disebutkan: *"Maukah aku beritahukan kepada kalian suatu amal yang paling baik dan paling suci dalam pandangan Raja*

kalian, dan lebih baik dari menginfakkan emas dan uang, dan lebih baik dari pada kalian menemui musuh kalian, lalu kalian saling menyabetkan pedang ke leher masing-masing?"

Para sahabat menjawab, *"Silahkan, wahai Rasulullah!" Rasulullah bersabda, "Dzikir kepada Allah!"*

Dalam sebuah hadits dikisahkan, syahdan seseorang mendatangi Rasulullah dan berkata kepadanya, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya syariat Islam telah terlalu banyak untukku, sementara usiaku sudah tua, maka kabarkanlah kepadaku sesuatu yang dapat aku pegang teguh."

Rasulullah menjawab, *"Selama lidahmu basah dengan berdzikir kepada Allah."*

Jangan Bersedih dan Putus Asa dari Rahmat Allah!

{Sesungguhnya, tiada berputus ada dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir.}

(QS. Yusuf: 87)

{Sehingga apabila para rasul tidak mempunyai harapan lagi (tentang keimanan mereka) dan meyakini bahwa mereka telah didustakan, datanglah kepada para rasul itu pertolongan Kami, lalu diselamatkan orang-orang yang Kami kehendaki.}

(QS. Yusuf: 110)

{Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari kedukaan. Dan, demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman.}

(QS.A1-Anbiyr:88)

{Dan, *kamu menyangka kepada Allah dengan bermacam-macam prasangka. Di situlah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan hatinya dengan goncangan yang sangat.}*

(QS. Al-Ahzab: 10-11)

Jangan Bersedih Karena Gangguan Orang Lain, dan Maafkanlah Orang yang Berbuat Jahat Kepada Anda!

Harga hukuman *(qisash)* yang paling mahal adalah yang harus dibayarkan oleh seorang pendendam dan pendengki saat ia mendengki or-

ang lain. Pasalnya, ia harus membayar semua itu dengan hati, daging, darah, perasaan, kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaannya. Maka, betapa meruginya seorang pendengki.

Allah telah mengabarkan kepada kita tentang obat dan penyembuhan dari penyakit ini,

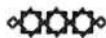
{Dan, orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang.}

(QS. Ali 'Imran: 134)

{Jadilah kamu pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, *serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh.}*

(QS. Al-A'raf: 199)

{Tolaklah (kejahatan) itu dengan cara yang lebih baik, dan tiba-tiba orang yang antara kamu dan dia ada permusuhan, seolah-olah dia telah menjadi teman yang amat setia.}

(QS. Fushshilat: 34)

Jangan Bersedih Atas Kegagalan, Karena Anda Masih Memiliki Banyak Kenikmatan!

Renungkanlah: betapa banyaknya nikmat dan karunia Allah yang Ada pada Anda. Lalu, bersyukurlah kepada-Nya atas semua itu, dan sadarilah bahwa Anda benar-benar telah bergelimang dengan pemberian-Nya.

Allah berfirman,

{Dan, jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya.}

(QS. Ibrahim: 34)

{Dan, menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin.}

(QS. Luqman: 20)

{Dan, apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allahlah datangnya.}

(QS. An-Nahl: 53)

Allah menegaskan betapa besarnya kenikmatan yang Dia berikan kepada hamba-hamba-Nya sebagaimana berikut,

{Bukankah Kami telah memberikan kepadanya kedua mata, Lidah dan dua bibir. Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan.}

(QS. Al-Balad: 8-10)

Ada banyak kenikmatan yang terus mengalir: nikmat kehidupan, nikmat kesehatan, nikmat pendengaran, nikmat penglihatan, nikmat kedua tangan dan kedua kaki, nikmat air dan udara, dan nikmat makanan. Dan, yang paling agung dari semua itu adalah nikmat hidayah *rabbaniyah*, yakni agama Islam. Apakah Anda ingin mata Anda dibeli dengan harga satu juta dolar? Apakah Anda ingin menjual kedua telinga Anda dengan harga satu juta dolar? Apakah Anda ingin kedua kaki Anda dibeli dengan harga satu juta dolar? Apakah Anda ingin kedua tangan Anda dibeli dengan harga satu juta dolar? Apakah Anda ingin menjual hati Anda dengan harga satu juta dolar? Betapa banyak harta yang ada di tanganmu namun Anda tidak menunaikan rasa syukurmu.

Jangan Bersedih Atas Sesuatu yang Tak Pantas Anda Sedihkan

Kebahagiaan seseorang akan semakin bertambah, berkembang, dan mengakar adalah manakala ia mampu mengabaikan semua hal sepele yang tak berguna. Karena, orang yang berambisi tinggi adalab yang lebih memilih akhirat.

Syahdan, seorang ulama *salaf* memberi wasiat kepada saudaranya demikian, "Bawalah ambisimu itu ke satu arah saja, yakni bertemu dengan Allah, bahagia di akhirat, dan damai di sisi-Nya."

{Pada hari itu kamu dihadapkan (kepada Rabb-mu), tiada sesuatu pun dan keadaanmu yang tersembunyi bagi Allah.}

(QS. Al-Haqqah: 18)

Tidak ada ambisi yang lebih mulia selain ambisi yang demikian itu. Apalah arti sebuah ambisi yang hanya tertuju pada kepada kehidupan ini saja. Karena, semua itu hanya akan bermuara pada ambisi untuk meraih kedudukan, jabatan, emas perak, anak-anak, harta benda, nama besar dan kemasyhuran, istana-istana dan rumah-rumah besar yang kesemuanya ini akan musnah dan sirna.

Allah s.w.t. menggambarkan salah satu sifat musuh-musuh-Nya, yakni kaum munafik sebagaimana berikut:

{Sedangkan yang segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri. Mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah.}

(QS. Ali Tmran: 154)

Begitulah, mereka hanya berambisi memuaskan hawa nafsu, perut, dan syahwat mereka. Maka, mereka pun tak memiliki ambisi yang lebih tinggi dari itu.

Syahdan, tatkala Rasulullah membaiat para sahabat di bawah suatu pohon, ada seorang munafik yang justru meninggalkan baiat itu untuk mencari untanya yang berwarna merah. Dan orang itu berkata, "Aku akan lebih bahagia dengan menemukan untaku daripada aku ikut baiat yang kalian lakukan itu." Maka Rasulullah pun berkata, "Kalian semua mendapat ampunan, kecuali pemilik unta merah ini."

Bahkan, orang munafik seringkali tak hanya ingin menyesatkan dirinya sendiri, tetapi juga acapkali mengajak para sahabat yang lain. Terbukti, mereka misalnya pernah berkata, "Tak usahlah kalian berangkat perang pada saat panas-panas begini." Maka, Allah pun menimpali demikian,

{Katakanlah: "Api neraka Jahannam itu jauh lebih panas."}

(QS. At-Taubah: 81)

Orang munafik yang lain pernah berkata,

{Berilah saya izin (tidak pergi berperang) dan janganlah kamu menjadihan saya terjerumus ke dalam fitnah.}

(QS. At-Taubah: 49)

Itulah orang munafik. Dia hanya memikirkan keuntungan pribadinya saja.

{Ketahuilah, bahwa mereka telah terjerumus ke dalam fitnah.}

(QS. At-Taubah: 49)

Selain itu, orang munafik selalu mencemaskan harta dan keluarganya saja. Terbukti, mereka pernah berkata,

{Harta dan keluarga kami telah merintangi kami, maka mohonkanlah ampunan bagi kami.}

(QS. Al-Fath: 11)

Demikianlah, semua ambisi dan keiinginan mereka itu sangat rendah sekali dan tak bernilai. Dan, ambisi seperti itu hanya akan dikejar oleh orang-orang bodoh yang tak berharga. Lain halnya dengan para sahabat yang agung, karena mereka selalu mengharapkan keutamaan dan keridhaan dari Allah.

Jangan Bersedih, Usirlah Setiap Kegalauan!

Berhentinya seorang mukmin dari beraktivitas adalah kelalaian. Kekosongan adalah musuh yang mematikan, dan kesenggangan adalah sebuah kemalasan. Dan, kebanyakan orang yang selalu gundah dan hidup dalam kecemasan adalah mereka yang terlalu banyak waktu senggangnya dan sedikit aktivitasnya. Adapun manfaat yang mereka dapatkan dari semua itu adalah hanya sekadar desas-desus dan omong kosong yang tak berguna. Itulah keuntungan yang juga diraih oleh mereka yang tak pernah mengerjakan amalan yang bermakna dan berbuah pahala.

Oleh sebab itu, hendaknya kamu senantiasa bergerak, bekerja, mencari, membaca, membaca al-Qur'an, bertasbih, menulis atau mengunjungi sahabat. Gunakan waktu sebaik-baiknya, dan jangan biarkan ada satu menit pun yang terbuang sia-sia! Ingat, sehari saja Anda kosong tak bergerak, niscaya kegundahan, keresahan godaan dan bisikan setan akan mudah menyelinap dalam tubuh Anda! Dan bila sudah demikian, maka Anda akan menjadi lapangan permainan para setan.

Jangan Bersedih Bila Kebaikan Anda Tak Dihargai Orang, Sebab yang Anda Cari Adalah Pahala dari Allah!

Niatkan semua amal perbuatan itu hanya karena Allah semata dan jangan pernah mengharap terima kasih dari orang lain! Jangan pernah resah dan gundah karena kebaikan Anda pada orang lain justru dibalas dengan perbuatan keji, atau ketika "tangan putih" yang Anda ulurkan dibalas dengan tamparan yang menyakitkan. Betapapun, apa yang Anda cari seharusnya hanya pahala dari kebaikan dari Allah.

Allah berfirman tentang wali-wali-Nya,

{Mereka mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya.}

(QS. Al-Fath: 29)

Juga tentang nabi-nabi-Nya,

{"Aku tidak meminta upah sedikit pun kepadamu atas dakwahku."}

(QS. Shad: 86)

{ Katakanlah: "Upah apapun yang aku minta kepadamu, maka itu untuk kamu."}

(QS. Saba': 47)

{Padahal tidak ada seorangpun memberikan suatu nikmat kepadanya yang hams dibalasnya.}

(QS. Al-Lail: 19)

{Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih.}

(QS. Al-Insan: 9)

Seorang penyair berkata,

Siapa yang berbuat baik tidak akan sirna pahalanya
dan tak akan sirna kebaikannya di sisi Allah dan manusia.

Berbuat baiklah hanya untuk Yang Maha Esa, sebab hanya Dia-lah yang akan memberi pahala. Dia lah yang akan memberi karunia. Allah lah yang akan menjatuhkan sanksi, membalas setiap amal. Dan, Dia yang akan meridhai dan juga murka. Maha Suci dan Maha Tinggi Allah.

Ketika para sahabat banyak yang terbunuh sebagai syuhada di kota Kandahar, Umar berkata kepada para sahabat yang tersisa, "Siapa saja yang terbunuh?" Maka disebutkanlah sejumlah nama. "Dan, masih banyak lagi yang tak kau kenal," jawab para sahabat itu. Maka tiba-tiba kedua mata Umar meneteskan air mata, dan seketika itu ia menimpali, "Tapi Allah mengetahui mereka."

Alkisah, ada seorang salih memberi sepiring makanan kepada orang yang buta. Konon, ketika mengetahui akan hal itu, keluarga orang salih itu berkata, "Bukankah orang buta itu tidak tahu apa yang dimakannya."

"Tapi, bukankah Allah mengetahuinya.," jawab orang salih itu.

Selama Allah masih melihat dan mengetahui kebaikan yang Anda lakukan, serta mengetahui keutamaan yang Anda ulurkan, maka janganlah mengharapkan pujian dari orang lain.

Jangan Bersedih Atas Cercaan dan Hinaan Orang!

{Mereka sekali-kali tidak akan dapat membuat mudharat kepada kamu, selain dari gangguan-gangguan celaan saja.}

(QS. Ali 'Imran: 111)

{Dan, janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.}

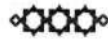
(QS. An-Nahl: 127)

{Dan, janganlah kamu hiraukan gangguan'gangguan mereka dan bertawakallah kepada Allah. Dan, cukuplah Allah sebagai pelindung.}

(QS. Al-Ahzab: 48)

{Maka, Allah membersihkannya dari tuduhan-tuduhan yang mereka katakan.}

(QS. Al-Ahzab: 69)

Sebuah hadits *hasan* menyebutkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, *"Janganlah kalian menyampaikan kejelekan-kejelekan sahabatku kepadaku, sebab saya ingin keluar menemuimu dalam keadaaan dada yang bersih."*

Jangan Bersedih Atas Sesuatu yang Sedikit, Sebab Padanya Terdapat Keselamatan!

Setiap kali raga menikmati kemewahan, ruh sebenarnya merasa tertekan. Dan, dalam situasi yang serba kekurangan itu sebenarnya tersimpan keselamatan. Bersikap *zuhud* terhadap di dunia misalnya, ternyata merupakan kesenangan yang hanya akan diberikan Allah kepada hamba-hamba yang disukai-Nya.

{Sesungguhnya, Kami mewarisi bumi dan semua orang-orang yang ada di atasnya.}

(QS. Maryam: 40)

Seorang penyair mengatakan,

Air, roti, dan naungan konon
adalah nikmat yang paling besar
Aku mengingkari nikmat Rabb-ku
jika aku berkata itu sedikit saja

Bukankah dunia memang tak lebih dari air dingiri, roti yang hangat, dan nenaungan yang teduh?

Penyair yang lain mengatakan,

Curahkan hujan mutiara langit Sardib
dan luapkan sumur-sumur Takruratibra
Jika aku hidup maka aku tidak bernah kehabisan makan
dan jika aku mati tak pernah kehabisan kuburan
Ambisiku adalah ambisi raja dan jiwaku

adalah jiwa merdeka yang melihat kehinaan sebagai kekufuran
Jika aku tidak puas dengan makanan selama. hidupku
maka kenapa aku datang menemui Zaid dan Umar

Seperti itulah sikap orang-orang yang hidup dengan berpegang teguh prinsip, jujur dalam dakwah, dan sungguh-sungguh dalam menjalankan risalah mereka.

Jangan Bersedih Atas Apa yang Masih Mungkin Akan Terjadi!

Dalam kitab Taurat disebutkan bahwa kebanyakan hal yang ditakuti tidak pernab terjadi. Ini berarti, kebanyakan kekhawatiran manusia itu tidak akan terjadi. Karena, dalam otak manusia itu memang lebih banyak khayalan daripada kabar kebenaran yang pasti terjadi.

Seorang penyair mengatakan,

Aku berkata pada kalbuku saat didera rasa takutyang mengejutkan,
"Bergembiralah, sebab kebanyakan hal yang kau takuti adalah dusta"

Artinya, manakala sebuah peristiwa terjadi pada diri Anda, atau Anda mendengar ramalan tentang suatu bencana, Anda tak perlu resah, cemas, dan bersedih. Sebab, berita-berita dan kemungkinan-kemungkinan itu tidaklah benar. Jika ada yang mampu mengubah takdir, pastilah akan mencarinya. Namun jika tidak, maka tinggal bagaimana takdir itu harus Anda sikapi.

{Dan, *aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya, Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya. Maka, Allah memeliharanya dari kejahatan tipu daya mereka.}*

(QS. Al-Mu'min: 44-45)

Jangan Bersedih Menghadapi Kritikan dan Hinaan!

Sesungguhnya, Anda akan mendapatkan pahala dikarenakan kesabaran Anda menghadapi kritikan dan cercaan itu. Dan kritikan mereka itu, pada dasarnya pertanda bahwa Anda memiliki harga dan derajat. Sebab, manusia tak akan pernah menendang bangkai anjing dan orang-orang yang tak berharga pastilah tak akan pernah terkena sasaran pendengki. Artinya,

manakala kritikan yang Anda terima semakin pedas, maka semakin tinggi pula harga Anda.

Seorang penyair mengatakan,

Niscaya terhadap orang-orang mulia itu selalu ada yang mendengki
dan tak kan kau jumpai orang-orang yang hina itu di dengki

Zuher mengatakan,

Mereka selalu didengki karena nikmat yang mereka miliki,
padahal Allah tak akan mencabut apa mereka dengkikan itu

Seorang penyair yang lain berkata,

Mereka tetap dengki padaku meski aku telah mati,
sungguh aneh diriku; kematianku pun mereka dengkikan

Penyair yang lain berkata,

Aku mengeluh karena kezaliman pemfitnah, dan tidaklah engkau dapatkan
manusia yang punya kemuliaan melainkan akan selalu diterpa kedengkian.
Bila Engkau manusia yang mulia, maka engkau kan selalu didengki.
Namun kala kau miskin tak berharga, mana mungkin ada yang mendengki.

Penyair lain berkata,

Jika seseorang berhasil menggapai puncak langit kemuliaan
maka musuhnya adalah bintang-bintang di langit kedengkian
Ia akan dilempar dengan busur-busur atas semua kebesarannya
meski apa yang mereka lakukan tidak akan sampai sasaran

Syahdan, ketika Nabi Musa a.s. memohon kepada Allah agar Dia menghentikan kejahatan mulut kaumnya, Allah berfirman, *"Wahai Musa, Aku tidak lakukan itu untuk diri-Ku. Aku menciptakan dan memberi mereka rezeki, namun mereka justru mencela dan mengejek-Ku."*

Dalam sebuah hadits diriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda, "Allah berfirman: *"Anak Adam mencerca dan menghina-Ku padahal tidak seharusnya ini ia lakukan. Adapun cercaannya kepada-Ku adalah bahwa dia mencerca zaman, padahal Akulah zaman. Aku bolak-balikan malam dan siang sekehendak-Ku. Sedangkan hinaannya kepada-Ku adalah ia mengatakan bahwa Aku memiliki sahabat wanita dan anak, padahal Aku tidak memiliki sahabat wanita dan anak."*

Anda tidak akan pernah dapat membungkam mulut manusia untuk tidak melakukan pelecehan terhadap kehormatan Anda. Meski demikian, Anda dapat melakukan kebaikan dan menghindari perkataan dan kritikan mereka.

Seorang penyair berkata,

Aku berjumpa dengan orang bodoh yang mencelaku
Kutinggalkan ia seraya berkata, "aku tidak peduli"

Penyair yang lain berkata,

Jika orang bodoh bicara, jangan kau timpali
sebab sebaik-baik jawaban baginya adalah diam seribu bahasa

Meski demikian, tak ada salahnya bila orang-orang yang bodoh itu sesekali dilawan dan ditantang. Atau katakan saja pada mereka,

Jika kebaikan yang tampak pada perbuatanku adalah dosa-dosa
maka katakanlah kepadaku, bagaimana aku harus meminta maaf

Pada umumnya, orang-orang yang kaya senantiasa dibayangi kegelisahan. Bahkan, ketika harga saham mereka tiba-tiba naik pun, mereka akan tetap gelisah karena cemas dengan nasib saham mereka yang mungkin saja besok akan menurun.

Allah berfirman,

{*Kecelakaanlah bagi setiap pengumpat lagi pencela. Yang mengumpulkan harta dan menghitung-hitungnya. Dia mengira bahwa hartanya itu dapat mengekalkannya. Sekali-kali tidak! Sesungguhnya dia akan dilempar ke neraka Huthamah.*}

(QS. Al-Humazah: 1-4)

Seorang sastrawan Barat mengatakan, "Lakukan apa yang kau pandang benar, dan palingkan punggungmu dari semua kritikam yang tak berharga."

Ada beberapa hal yang perlu Anda renungkan dan Anda dicoba:

Jangan pernah membalas cercaan atau olok-olok yang melukai hati Anda! Karena, kesabaranmu dalam menghadapi semua itulah yang akan dengan sendirinya menguburkan semua kehinaan. Kesabaran adalah sumber kemuliaan, diam adalah sumber kekuatan untuk mengalahkan musuh, dan memaafkan adalah sumber dan tangga untuk mencapai pahala dan kemuliaan.

Ingat, separoh dari orang yang pernah mencerca atau mengkritik Anda itu akan melupakan cercaan mereka, sepertiganya tidak sadar dengan apa yang mereka lontarkan, dan selebihnya tidak akan mengerti apa dan mengapa mereka mencerca Anda. Maka dari itu, jangan pernah cercaan mereka kau masukkan hati dan jangan pula berusaha untuk membalas apa yang mereka katakan itu.

Seorang bijak bestari berkata, "Orang-orang akan sibuk menggunjingku manakala jatah roti mereka berkurang dari jatahku. Dan jika tak ada seseorang pun dari mereka yang kehausan, maka mereka tak akan pernah mengusik kematianku dan kematianmu."

Rumah yang senantiasa tenteram meskipun hanya ada sepotong roti di dalamnya, adalah lebih baik dari sebuah rumah yang penuh dengan makanan lezat tetapi tak pernah lekang dari kegaduhan dan sumpah serapah.

Rehat

Jangan bersedih! Karena rasa sakit dapat sirna, cobaan akan pergi, dosa akan terampuni, hutang akan terbayar, narapidana akan dibebaskan, orang yang hilang akan kembali, orang yang melakukan kemaksiatan akan bertaubat, dan orang yang fakir akan menjadi kaya.

Jangan bersedih! Tidakkah Anda memperhatikan bagaimana awan hitam itu tersingkap terang, malam yang demikian pekat menjadi terang benderang, angin yang sedemikian kencang itu mendadak tenang, dan angin puyuh itu tiba-tiba terhenti? Semua itu menandakan bahwa beban hidup Anda yang seberat apapun dapat hilang dan berubah menjadi kebahagiaan. Bahkan, kesengsaraan hidup Anda pun pasti akan berakhir pada kehidupan yang aman, tenteram dan menjanjikan masa depan yang gemilang.

Jangan bersedih! Karena teriknya sinar matahari akan diteduhkan oleh bayangan, rasa haus yang mencekik di siang bolong akan disegarkan oleh air yang dingin, dan rasa lapar yang melilit akan dikenyangkan oleh sepotong roti yang hangat. Bukankah keletihan karena begadang malam akan berujung pada tidur yang nyenyak, dan perasaan sakit akan tergantikan oleh kebugaran? Karena itu, bersabar dan tunggulah barang sejenak.

Jangan bersedih, meskipun para dokter sudah kehabisan cara, kalangan bijak bestari tak lagi mempan nasehatnya, para ulama tidak lagi dapat berbuat apa-apa, para penyair hanya dapat menggeleng-gelengkan kepala, dan semua usaha tidak lagi ada yang berguna di hadapan takdir, *qadha* dan keniscayaan Allah.

Ali ibn Abi Talib mengatakan,

"Semoga jalan keluar terbuka, semoga
kita bisa mengobati jiwa kita dengan doa.
Janganlah engkau berputus asa manakala
kecemasan yang menggenggam jiwa menimpa
Saat paling dekat dengan jalan keluar adalah
ketika telah terbentur pada putus asa."

Jangan Bersedih! Pilihlah Apa yang Telah Dipilih Allah untuk Anda

Bangunlah jika Dia membangunkan diri Anda, dan duduklah jika Dia menyuruh Anda duduk! Bersabarlah ketika Allah menjadikan diri Anda sebagai orang yang miskin, dan bersyukurlah manakala Dia menjadikan diri Anda orang yang kaya. Itu semua akan menjadi wujud dari ikrarmiu, "Aku rela Allah sebagai *Rabb*-ku, Islam sebagai agamaku, dan Muhammad sebagai nabiku."

Seorang penyair mengatakan,

Janganlah merasa mampu mengatur dirimu
sebab orang yang pandai mengatur pun dapat binasa.
Terimalah Kami jika Kami memutuskan,
sebab Kami lebih berhak dari dirimu.

Jangan Bersedih dan Mempedulikan Perilaku Orang

Bagaimanapun, mereka tidak memiliki kekuasaan untuk mendatangkan mudharat, manfaat, kematian, dan kehidupan kepada Anda. Mereka juga tidak dapat membangkitkan Anda dari kubur, dan tidak pula dapat memberi pahala serta siksa.

Seorang penyair mengatakan,

Siapa senang mempedulikan perilaku orang, ia akan mati gelisah
sedang orang yang gagah berani akan meraih kenikmatan

Penyair lain juga mengatakan,

Barangsiapa suka mempedulikan orang lain, ia akan gagal meraih bahagia,
sedang orang yang gagah berani akan berhasil meraih kebaikan.

Ibrahim ibn Adham mengatakan, "Kami hidup dalam suasana yang bila para raja itu tahu niscaya mereka akan menebas kami dengan pedang mereka."

Ibnu Taimiyyah mengatakan, "Di dalam hati seringkali terlintas suatu keadaan. Yakni, yang bila kukatakan demikian, 'Seandainya para penghuni surga hidup seperti kami, maka mereka akan hidup senang'."

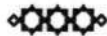
Dia juga pernah berkata, "Di dalam hati ini selalu muncul suasana di mana hati menari riang. Yakni, saat hati bergembira karena mengingat Allah dan kehangatan hubungan dengan-Nya."

Dalam kesempatan lain, ia juga mengatakan, "Ketika dijebloskan ke penjara, dan sesaat kemudian para sipir mengunci pintunya, aku seperti mendengar firman Allah,

{*Lalu diadakan di antara mereka dinding yang mempunyai pintu. Di sebelah dalamnya ada rahmat dan di sebelah luarnya dari situ ada siksa.*}

(QS. Al-Hadid: 13)

Di dalam penjara itu, ia mengatakan, "Apa yang bisa dilakukan musuh-musuh itu kepadaku? Surga dan tamanku ada di dalam dadaku. Ke manapun aku berjalan, maka keduanya akan selalu bersamaku. Kalaupun aku dibunuh, maka itu adalah kematian sebagai seorang syahid. Kalaupun diusir dari negeri asalku, maka itu adalah sebuah rekreasi, dan penjara adalah tempatku menyendiri."

Apakah yang akan diperoleh orang yang telah kehilangan Allah dari dalam dirinya? Dan apakah yang harus dicari oleh orang telah menemukan Allah dalam dirinya? Antara yang pertama dan kedua, tidak akan pernah sama. Orang kedua akan mendapatkan segalanya, dan orang pertama akan kehilangan segalanya.

Jangan Bersedih dan Pahamilah Harga yang Anda Sedihkan!

Rasulullah bersabda, "Bagiku, mengucapkan, *'Subhanallah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Allahu akbar'*, adalah lebih aku senangi daripada sesuatu yang terkena sinar matahari (dunia)."

Seseorang dari *salafussalih* pernah mengatakan tentang orang-orang kaya, istana-istana, rumah-rumah megah, dan harta mereka sebagaimana berikut, "Kami makan dan mereka pun juga makan. Kami minum dan mereka pun juga minum. Kami melihat dan mereka juga melihat. Namun kami tidak akan dihisab ketika mereka mereka dihisab."

Pada malam pertamaku di alam kubur terlupakan
istana-istana Khawarniq dan harta karun Anukisra

Ketika Allah berfirman,

{*Dan, sesungguhnya kamu datang kepada Kami sendiri-sendiri sebagaimana kamu Kami ciptakan pada mulanya.*}

(QS. Al-An'am: 94),

orang-orang yang beriman pun berkata,

{*Dan, benarlah Allah dan Rasul-Nya.*}

(QS. Al-Ahzab: 22)

Sedangkan orang-orang munafik berkata,

{*Allah dan rasul-Nya tidak menjanjikan kepada kami melainkan tipu daya.*}

(QS. Al-Ahzab: 12)

Kehidupan Anda adalah cerminan dari apa yang Anda pikirkan. Artinya, semua hal yang Anda pikirkan dan Anda Anda hayati akan sangat berpengaruh pada kehidupan Anda, baik ketika bahagia maupun sengsara.

Sebuah sindiran mengatakan, "Bila Anda tak beralas kaki, lihatlah orang yang kedua betisnya buntung, karena Anda akan dapat mensyukuri kedua kakimu."

Seorang penyair mengatakan,

"Kegundahan tak akan penuhi relung hatiku sebelum ia jadi kenyataan,
dan kalaupun benar terjadi, aku takkan merasa gelisah sedikitpun."

Jangan Bersedih Selama Anda Masih Dapat Berbuat Baik Kepada Orang Lain

Berbuat baik untuk dan kepada orang lain merupakan jalan lebar menuju kebahagiaan. Dalam sebuah hadits shahih disebutkan: *"Di hari Kiamat nanti, yakni saat Allah menghisab hamba-Nya, Dia akan berkata kepadanya, 'Wahai anak Adam, Aku lapar namun engkau tidak memberiku makan. Hamba itu menjawab, 'Bagaimana mungkin aku memberi-Mu makan, sementara Engkau adalah Rabb semesta alam?' Allah berkata, 'Tidakkah engkau tahu bahwa hamba-Ku, si Fulan ibn Fulan, sedang kelaparan, namun engkau tidak memberinya makan. Ketahuilah, seandainya engkau memberinya makan, maka engkau akan dapatkan semua itu di sisi-Ku.'*

'Wahai anak Adam, Aku kehausan namun engkau tidak memberi-Ku minum.' Hamba itu menjawab, 'Bagaimana mungkin aku bisa memberi-Mu minum sementara Engkau adalah Rabb semesta alam?' Allah berkata, 'Tidakkah engkau tahu bahwa hamba-Ku, si Fulan ibn Fulan, sedang kehausan, namun engkau tidak memberinya minum. Ketahuilah, seandainya engkau memberinya minum pasti engkau dapatkan itu di sisi-Ku.'

'Wahai anak Adam, Aku sakit namun engkau tidak menjenguk-Ku.' Hamba itu menjawab, 'Bagaimana mungkin aku bisa menjenguk-Mu sementara Engkau adalah Rabb semesta alam?' Allah berkata, 'Tidakkah engkau tahu bahwa Fulan ibn Fulan sedang sakit, namun engkau tidak menjenguknya. Ketahuilah, seandainya engkau menjenguknya niscaya engkau akan dapatkan Aku di sisinya."

Ada satu hal yang menarik di sini. Dalam firman-Nya: "*... niscaya engkau akan dapatkan Aku di sisinya...,"* berbeda dengan dua sebelumnya: "*... engkau akan dapatkan (semua) itu di sisi-Ku ...."* Mengapa? Sebab, Allah di hadapan orang yang hatinya hancur tercabik-cabik akan tampak seperti orang sakit.

Disebutkan dalam sebuah hadits Rasulullah: *"Dalam kesulitan itu ada pahala."* Juga harus engkau mengerti bahwa Allah telah memasukkan seorang wanita pezina dari Bani Israel ke dalam surga hanya gara-gara wanita itu memberi minum seekor anjing yang kehausan. Maka, bagaimana dengan orang yang memberi minum dan makan kepada sesama, membantu meringankan beban, dan menghilangkan kesulitan mereka?

Dalam sebuah hadits shahih disebutkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, *"Barangsiapa memiliki kelebihan bekal, maka hendaknya ia datang dengan bekal itu kepada orang yang tidak memilikinya. Dan barangsiapa memiliki kelebihan kendaraan, maka hendaklah dia datang kepada orang yang tidak memiliki kendaraan."*

Hatim, sang penyair itu, mengatakan,

"Jika engkau pemilik unta muda, jangan biarkan
sahabatmu berjalan di belakangnya tanpa kendaraan
Rendahkan kendaraanmu dan naikkan ia jika bisa terbawa.
Itu baik adanya. Jika tidak, bergantianlah."

Hatim juga pernah berkata kepada seorang pelayannya dalam sebuah rangkaian bait syair yang sangat indah, agar mencari seorang tamu. Ia berkata,

"Nyalakan api, sesungguhnya malam ini sangat dingin,
jika ada tamu yang datang, engkau akan bebas merdeka.

Hatim juga berkata kepada isterinya demikian,

Jika selesai membuat makanan, carilah orang yang akan makan, sebab aku tidak akan sanggup memakannya seorang diri."

Dia juga pernah berkata seperti ini,

"Ketahuilah, sesungguhnya harta itu akan pergi dan sirna.
Yang tersisa dari harta itu hanyalah pembicaraan dan kenangan.
"Ketahuilah, kekayaan itu tidak ada faedahnya bagi seseorang, yakni
kala nafas di tenggorokan dan dada tak lagi mampu memuat."

Pada kesempatan yang lain dia mengatakan,

"Kekayaan tak menambah kebanggaan atas kaum kerabat
dan kami tidaklah merasa terhina dengan kefakiran."

Ibnul Mubarak pernah memiliki tetangga seorang Yahudi. Namun, ia selalu lebih dahulu memberi makan tetangganya itu sebelum anak-anaknya sendiri. Bahkan, ia selalu memberi pakaian padanya sebelum memberi pakaian anak-anaknya.

Ketika orang-orang menawar rumah si Yahudi itu, *"Jual saja tempat tinggalmu itu kepada kami!"*

Yahudi itu berkata, "Saya akan jual rumahku ini dengan harga dua ribu dinar. Seribu dinar untuk harga rumahku dan seribu lagi karena aku bertetangga dengan Ibnul Mubarak."

Mendengar jawaban itu, Ibnul Mubarak dalam doanya selalu memohon demikian, "Ya Allah, tunjukilah ia ke dalam Islam." Dan beberapa saat kemudian, si Yahudi itu pun, dengan izin Allah, akhirnya masuk Islam.

Saat hendak berangkat haji, Ibnul Mubarak bertemu satu rombongan yang bermaksud sama. Dalam rombongan itu, ia melihat seorang wanita yang mengambil bangkai burung gagak dari sebuah tong sampah. Kemudian dia menyuruh pembantunya untuk melihat apa yang dilakukan wanita itu. Orang suruhannya itu bertanya kepada si wanita tentang apa yang dilakukannya tadi. Si wanita itu menjawab, *"Selama tiga hari kami hanya makan dari sisa-sisa makanan yang dibuang ke dalam tong sampah."* Karena iba mendengar jawaban itu, Ibnul Mubarak meneteskan air mata. Ia pun memerintahkan agar semua perbekalannya dibagikan kepada rombongan itu. Dan, karena sudah tidak punya bekal lagi maka ia pun pulang. Ia menangguhkan hajinya tahun itu. Dalam tidurnya, ia bermimpi ada orang berkata kepadanya, *"Haji yang mabrur, sebuah tindakan yang harus diganjar, dan dosa(mu) telah terampunkan."*

{*Dan, mereka mengutamakan orang-orang Muhajirin atas diri mereka sendiri. Sekalipun mereka memerlukan apa yang mereka berikan itu.*}

(QS. Al-Hasyr: 9)

Seorang penyair mengatakan,

"Walaupun aku jauh dari sahabatku, laksana bumi dan langit.
Aku akan mengirimkan pertolonganku dan menghapuskan kesulitannya.
Aku akan jawab seruan dan panggilan suaranya.
Jika dia memakai pakaian yang indah maka aku tidak akan mengatakan,
'Seandainya aku diberi pakaian yang baik dari yang ia pakai'."

Ya Allah, sungguh sebuah perilaku yang sangat indah. Sungguh sebuah karunia yang sangat agung. Sungguh sebuah budi pekerti yang sangat mengharukan.

Orang yang senang melakukan kebajikan, tak akan pernah menyesal meski sangat banyak kebajikan yang telah dikerjakannya. Tetapi ia justru akan menyesal manakala melakukan kesalahan, meski hanya sebuah kesalahan kecil.

Seorang penyair berkata,

"Kebaikan itu lebih abadi, walaupun itu dilakukan sekali
dan kejahatan adalah bekal terburuk yang engkau usahakan."

Jangan Bersedih Jika Mendengar Kata-kata Kasar, Karena Kedengkian Itu Sudah Ada Sejak Dulu

Tamaklah menghimpun keutamaan, dan tekunlah
abaikan celaan si pendengki.
Ketahuilah bahwa umur itu adalah saat-saat kebaikan diterima
dan setelah kematian kedengkian itu terputus dengan sendirinya

Seorang ulama kontemporer mengatakan, "Kepada orang-orang yang sangat sensitif terhadap kritikan agar mereka menuangkan apa saja yang dingin ke dalam syarafnya pada saat menghadapi kritikan yang pedas dan menyengat."

Dikatakan, sungguh hebat Allah menempatkan kedengkian itu, la sungguh adil. Berawal dari pertemanan, lalu membunuhnya.

Al-Mutanabbi mengatakan, "Kenangan seseorang itu adalah umurnya
yang kedua, dan keinginannya
yang tak kesampaian. Selebihnya adalah kesibukannya."

Sahabat Ali r.a. mengatakan, "Kematian adalah taman yang terjaga ketat."

Seorang bijak bestari mengatakan, "Seorang pengecut mati beberapa kali. Sedangkan, pemberani hanya mati sekali."

Jika Allah menginginkan kebaikan pada seorang hamba di saat-saat yang tertekan, maka Dia menjadikan hamba itu mengantuk sebagai wujud penjagaan dari-Nya. Hal yang sama pernah terjadi pada diri Thalhah r.a. pada saat perang Uhud, sebelum perang dimulai. Karena begitu berat kantuknya sampai-sampai pedang yang dipegangnya jatuh beberapa kali. Itu sebagai wujud ketenangan dan kedamaian di dalam hati.

Namun ada juga kantuk untuk ahli bid'ah. Syabib ibn Yazid merasakan kantuk yang tak tertahankan saat ia sedang menunggang seekor *baghlah*

(hewan peranakan kuda dengan keledai). Dia adalah seorang lelaki yang sangat pemberani. Sedangkan isterinya, bernama Ghazalah, adalah seorang perempuan pemberani yang pernah mengusir Al-Hajjaj.

Seorang penyair mengatakan,

"Menjadi singa ketika berhadapan denganku,
tapi dalam perang ia menjadi seekor burung yang tak berdaya
lari terbirit-birit hanya karena suitan saja
Tidakkah engkau keluar menantang Ghazalah yang sombong
atau hatimu dengan dua sayapnya akan segera terbang."

Allah berfirman,

{*Katakanlah: "Tidak ada yang kamu tunggu-tunggu bagi kami, kecuali salah satu dari dua kebaikan. Dan kami menunggu-nunggu bagi kamu bahwa Allah akan menimpakan kepadamu azab (yang besar) dari sisi-Nya atau (azab) dengan tangan kami. Sebab itu tunggulah, sesungguhnya kami menunggu-nunggu bersamamu."*}

(QS. At-Taubah: 52)

Firman'Nya yang lain,

{*Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barangsiapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu. Dan barangsiapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat. Dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.*}

(QS. Ali 'Imran: 145)

Seorang penyair lain berkata,

"Pernah aku bilang pada jiwa, namun malah terbang menjadi
bayangan pahlawan, celaka engkau, kenapa tidak memperhatikan
Jika kau mohon sehari saja diundurkan dari ketetapan ajal, tak akan dipenuhi.
Bersabarlah menghadapi maut, bersabarlah
toh tak seorang pun mampu menggapai keabadian.
Pakaian kehidupan itu bukanlah pakaian kekuasaan
karena bisa diambil dari seorang saudara yang menginginkan."

Singkatnya, syair ini berarti bahwa jika ajal telah datang, maka tidak akan diajukan dan tidak akan pula diundurkan walau hanya satu jam.

Ali ibn Abi Thalib mengatakan,

"Kapan aku harus lari dari dua hari kematianku,
hari yang telah ditentukan atau kah hari yang tidak ditentukan.
Pada hari yang tidak ditentukan aku tak takut,
karena yang telah ditentukan itu tidak bisa diubah dengan kewaspadaan."

Abu Bakar Ash-Shiddiq berkata: "Carilah kematian, niscaya kalian akan diberi kehidupan."

Rehat

Jangan bersedih, sebab Allah senantiasa membela Anda, para malaikat selalu memintakan ampunan untuk Anda, orang-orang mukminin bersatu mendoakan diri Anda setiap usai shalat, Nabi memberikan syafaat, dan ab Qur'an memberikan janji yang baik. Namun di atas segalanya, ada kasih sayang Dzat Yang Maha Pengasih.

Jangan bersedih, sesungguhnya satu kebaikan itu akan dibalas dengan sepuluh kali lipatnya hingga tujuh ratus kali lipat. Bahkan dengan kelipatan yang tidak terhingga. Sedangkan kejahatan itu hanya akan dibalas dengan kejahatan yang serupa, kecuali jika Allah memberikan ampunan. Bukankah Allah memiliki demikian banyak kemurahan yang tidak ada bandingannya?

Jangan bersedih, karena Anda termasuk pemuka-pemuka tauhid, pembawa agama yang hak, dan ahli kiblat. Dalam diri Anda terdapat dasar cinta kepada Allah dan cinta kepada Rasululah. Anda merasa menyesal saat melakukan dosa, dan gembira saat melakukan kebaikan. Anda memiliki kebaikan tapi tidak menyadarinya.

Jangan bersedih, sebab Anda selalu berada dalam kebaikan, baik dalam keadaan sengsara maupun bahagia, dalam keadaan kaya maupun miskin, dan dalam keadaan tertekan maupun lapang. Sebagaimana Rasulullah sabdakan, *"Sungguh unik perkara orang mukmin itu! Semua perkaranya adalah baik. Jika mendapat kebaikan ia bersyukur, maka itu menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan jika ditimpa musibah ia bersabar, maka itu juga menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan ini hanya akan terjadi pada orang mukmin."*

Jangan Bersedih! Sebab Bersabar Atas Sesuatu yang Tidak Anda Sukai Adalah Jalan Menuju Kemenangan

{*Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah.*}

(QS. An-Nahl: 127)

{*Maka kesabaran yang baik itulah kesabaran-Ku. Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan.*}

(QS. Yusuf: 18)

{*Maka, bersabarlah kamu dengan sabar yang baik.*}

(QS. Al-Ma'arij: 5)

{*(Sambil mengucapkan): "Salamun 'alaikum bima shabartum."*}

(QS. Ar-Ra'd: 24)

{*Dan, bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu.*}

(QS. Luqman: 17)

{*Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu).*}

(QS. Ali 'Imran: 200)

Umar ibn al-Khaththab mengatakan, "Dengan kesabaran, kita tahu makna hidup yang baik."

Di kalangan ahli sunah ada tiga hal yang harus dilakukan ketika sedang menghadapi musibah: bersabar, berdoa, kemudian mencari jalan keluar.

Seorang penyair mengatakan,

"Kami memberi minum mereka dan mereka memberi minum yang serupa,
namun kami lebih sabar atas kematian daripada mereka."

Dalam sebuah hadits shahih disebutkan: *"Tidak ada yang lebih sabar atas cercaan yang didengar daripada Allah. Sesungguhnya, mereka mengatakan bahwa Allah memiliki seorang anak dan seorang teman wanita. Namun Allah tetap memberikan kesehatan dan memberikan rezeki pada mereka."*

Rasulullah juga bersabda, *"Semoga Allah menurunkan rahmat-Nya kepada Musa, yang lebih banyak mendapatkan cobaan dari pada (umat) ini, namun dia bisa bersabar."*

Rasulullah juga bersabda, *"Barangsiapa yang selalu melatih dirinya untuk bersabar, maka Allah akan membuatnya menjadi penyabar."*

Seorang penyair berkata,

"Engkau merangkak mencari mulia,
dan orang-orang yang mencarinya berusaha sepenuh jiwa menempuh kelelahan.
Mereka.mengejar mulia hingga banyak yang jemu,
yang akan menemukannya hanya yang sungguh-sungguh dan bersabar.
Jangan mengira bahwa mulia adalah kurma yang akan kau makan,
tak kan pernah kau dapatkan mulia sebelum pahitnya sabar.

Kemuliaan itu tidak akan pernah diraih melalui impian-impian dalam tidur. Kemuliaan hanya dapat diraih dengan tekad yang besar dan kerja keras."

Jangan Bersedih Karena Perlakuan Orang Lain, Tapi Lihatlah Perlakuan Mereka Terhadap Sang Khaliq

Menurut Imam Ahmad, dalam bukunya *Az-Zuhd,* Allah pernah berkata: *"Sungguh aneh kamu wahai anak Adam. Aku ciptakan kamu, namun kamu menyembah selain Aku, dan Aku beri kamu rezeki namun kamu bersyukur pada selain Aku. Aku berikan cinta-Ku melalui nikmat-nikmat itu, padahal Aku sama sekali tidak membutuhkanmu, namun kamu melakukan kebencian pada-Ku dengan melakukan kedurhakaan padahal kamu sangat membutuhkan-Ku. Kebaikan-Ku turun kepadamu, namun kejahatanmu naik pada-Ku."*

Dikisahkan dalam catatan biografi Isa a.s. bahwa ia telah mengobati sebanyak tiga puluh orang sakit dan telah menyembuhkan banyak orang buta, namun mereka itu kemudian berbalik menjadi musuh-musuhnya.

Jangan Bersedih Karena Rezeki yang Sulit

Yang memberi rezeki itu hanya satu. Seluruh rezeki hamba itu berada di sisi-Nya, dan Dia telah mengatur semua itu.

{*Dan, di langit terdapat (sebab-sebab) rezekimu dan terdapat (pula) apa yang dijanjikan kepadamu.*}

(QS. Adz-Dzariyat: 22)

Jika memang yang memberi rezeki itu adalah Allah, maka mengapa manusia itu hams menjilat dan mengapa harus merendahkan diri di hadapan orang lain hanya karena ingin mendapatkan rezeki dari sesama manusia?

{*Dan, tidak ada suatu binatang melatapun di muka bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya.*}

(QS. Hud: 6)

Dalam firman-Nya yang lain disebutkan:

{*Apa saja yang Allah anugerahkan kepada manusia berupa rahmat, maka tidak ada seorang pun yang dapat menahannya. Dan apa saja yang Allah tahan, maka tidak seorang pun yang sanggup untuk melepaskannya sesudah itu.*}

(QS. Fathir: 2)

Jangan Bersedih, Karena Masih Ada Sebab-sebab yang Membuat Musibah Terasa Ringan

1. Menunggu pahala dan ganjaran dari sisi Allah:

{*Sesungguhnya, hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.*}

(QS. Az-Zumar: 10)

2. Melihat kepada orang lain yang mendapat musibah:

Seandainya bukan karena banyak orang di sekitarku yang menangisi saudara-saudara mereka, pastilah aku akan bunuh diri.

Menolehlah ke kanan dan ke kiri. Apakah yang Anda lihat di sekeliling hanya orang-orang yang tertimpa musibah dan ujian semua? Seperti itulah. Di setiap hamparan lembah selalu saja ada Bani Sa'd.

3. Musibah yang menimpa diri Anda itu jauh lebih ringan dibandingkan dengan yang menimpa orang lain.

4. Musibah itu menimpa hal-hal yang berkaitan dengan dunia saja, bukan agama.

5. Melakukan *ubudiyah* dalam sebuah kepasrahan pada saat-saat tertekan terkadang lebih agung dibandingkan dengan yang dilakukan pada saat-saat bahagia.

6. Tidak ada siasat untuk menghindarkan musibah:

Tak usahlah berkilah untuk menghindarinya, karena berkilah untuk menghindar hanyalah menghentikan berkilah itu sendiri.

Jangan Memakai Baju Kepribadian Orang Lain

{*Dan, bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka, berlomba-lombalah kamu (dalam berbuat) kebaikan.*}

(QS. Al-Baqarah: 148)

{*Dan, Dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang lain) beberapa derajat.*}

(QS. Al-An'am: 165)

{*Sungguh, tiap-tiap suku telah mengetahui tempat minumnya (masing-masing).*}

(QS. Al-Baqarah: 60)

Setiap manusia memiliki kelebihan, potensi dan bakat masing-masing. Dan, salah satu keagungan Rasulullah adalah kemampuannya untuk menempatkan setiap sahabatnya sesuai dengan kemampuan, bakat, dan kesiapan mereka masing-masing. Ali misalnya, ditempatkan pada posisi kehakiman, Mu'adz dalam masalah keilmuan, Ubay yang menyangkut al-Qur'an, Zaid dalam masalah *Faraidh,* Khalid ibn Walid dalam persoalan jihad, Hassan dalam masalah syair, dan Qais ibn Tsabit dalam orasi.

Menempatkan parfum di tempat pedang tentu sangat berbahaya sebagaimana pedang kala ditempatkan di tempat parfum.

Larut dalam kepribadian orang lain pada hakikatnya adalah bunuh diri. Memakai baju kepribadian orang lain adalah sebuah pembunuhan yang direncanakan.

Salah satu tanda kebesaran Allah adalah perbedaan sifat yang ada pada manusia dan karakter yang mereka miliki, serta perbedaan bahasa dan warna kulit mereka. Abu Bakar dengan kelembutan dan wataknya yang pengasih telah memberikan manfaat bagi umat dan agama. Umar dengan sikapnya yang keras dan keteguhannya telah membangkitkan Islam dan pemeluknya. Artinya, menerima dengan penuh kerelaan pemberian yang ada pada diri Anda, merupakan karunia. Oleh sebab itu, kembangkanlah, tumbuhkanlah, dan dapatkanlah manfaat darinya.

{*Allah, tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*}

(QS. Al-Baqarah: 286)

Taklid buta dan terlalu mudah melebur ke dalam kepribadian orang lain merupakan penguburan hidup-hidup terhadap bakat yang Allah berikan, pembunuhan terhadap kemauan, dan penghancuran sistem terhadap karakter penciptaan manusia itu sendiri.

'Uzlah dan Dampak Positifnya

Yang saya maksudkan dengan *'uzlah* (pengasingan diri) di sini adalah ber-*uzlah* dari segala bentuk kejahatan, dan kemubahan yang berlebihan. Ber-*'uzlah* seperti ini akan membuat dada menjadi lapang dan mengikis semua kesedihan.

Ibnu Taimiyyah mengatakan, "Ada keharusan bagi hamba untuk melakukan *'uzlah* agar dapat beribadah kepada Allah, berdzikir kepada-Nya, membaca ayat-ayat-Nya, melakukan muhasabah terhadap dirinya, berdoa kepada-Nya, meminta ampunan-Nya, menjauhi tindakan-tindakan yang jelek, dan lain sebagainya.

Dalam *Shaidul Khathir,* Ibnu al-Jauzi telah menuliskan tiga pasal, yang ringkasannya demikian: "Saya tidak melihat dan mendengar manfaat yang lebih besar daripada *'uzlah.* Karena *'uzlah* adalah sebuah ketenangan, sebuah keagungan, sebuah kemuliaan, sebuah tindakan untuk menjauhkan diri dari keburukan dan kejahatan, sebuah kiat untuk menjaga kehormatan dan waktu, sebuah cara untuk menjaga usia, sebuah tindakan untuk menjauhkan diri dari orang-orang yang mendengki, sebuah perenungan tentang akhirat, sebuah persiapan untuk bertemu Allah, sebuah pemusatan jiwa raga untuk melakukan ketaatan, sebuah pemberdayaan nalar terhadap hal-hal yang bermanfaat, dan sebuah eksplorasi terhadap nilai dan hukum dari nash-nash yang ada."

Arah pembicaraannya seperti yang dimaksudkan dalam kutipan di atas. Karena yang tertulis di sini adalah arti yang melalui penyuntingan.

Pada bahasan sebelumnya telah saya katakan bahwa dalam *'uzlah* itu terdapat sebuah kemuliaan yang hanya diketahui oleh Allah saja. Dalam ber-*'uzlah* terjadi pengembangan daya berpikir, pencapaian pada sebuah hasil pemikiran, penenangan kalbu, dan penyelamatan kehormatan. Di samping itu, dalam ber-*'uzlah* ada banyak pahala yang didapatkan, ada usaha untuk menjauhkan diri dari kemungkaran, ada pemberdayaan jiwa untuk selalu melakukan ketaatan, ada waktu untuk mengingat Sang Maha Pengasih, ada usaha untuk menjauhi hal-hal yang melenakan dan menyita waktu, ada upaya untuk lari menjauh dari fitnah, ada usaha untuk menjauh dari kepungan musuh, ada kesempatan untuk tidak mencela orang lain, ada pemenuhan hak-hak, ada kesempatan untuk sembunyi dari orang yang sombong, dan ada kesempatan untuk bersabar terhadap orang yang bodoh.

Dalam *'uzlah* juga terdapat tabir untuk menutupi aurat: yakni aurat berupa aurat lisan, kesalahan melangkah, penyimpangan pikiran, dan kecenderungan jiwa yang jahat.

'Uzlah merupakan hijab untuk menutupi wajah-wajah kebaikan, cangkang untuk menyembunyikan mutiara-mutiara keutamaan, dan lengan baju untuk membungkus tangan-tangan kebaikan. Alangkah indahnya ber-*'uzlah* dengan buku; karena orang akan dapat menambah usia, dapat mengulur kematian, dapat meraih kenikmatan dalam kesendirian, dapat mengembara menuju ketaatan, dan dapat berjalan-jalan dalam perenungan.

Dalam *'uzlah* akan Anda dapatkan perenungan, penghayatan, *tafakkur,* dan *tadabbur.*

Pada saat ber-*'uzlah* Anda akan dapat menyelami makna-makna, menangkap butiran-butiran nilai, merenungkan tujuan-tujuan hidup, dan membangun menara ide serta pemikiran.

Pada saat ber-*'uzlah* ruh berada dalam kegembiraan, hati berada dalam kebahagiaan terbesar, dan nurani berada dalam perburuan nilai-nilai.

Jangan *riya'* pada waktu ber-*'uzlah,* sebab hanya Allah yang melihat Anda. Dan, jangan perdengarkan pembicaraan Anda kepada sesama, sebab hanya Yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat yang mendengar.

Semua orang besar menyirami 'tanaman' kemuliaan mereka dengan 'air' *'uzlah* sampai mereka bisa tegak berdiri. Selanjutnya, tumbuhlah pohon keagungan mereka dan menghasilkan buahnya yang bisa dipetik setiap saat dengan izin *Rabb*-nya.

Ali ibn Abdul Aziz al-Jurjani berkata,

"Mereka bilang padaku bahwa dalam dirimu ada kemurungan.
Sebenarnya mereka melihat seorang yang menjauhi sikap yang rendah.
Jika dikatakan, ada mata air, saya katakan saya telah melihatnya,
namunjiwa merdeka tahan terhadap rasa haus
Saya tidak menunaikan hak ilmu jika setiap kali aku melihat
sesuatu yang menggiurkan kujadikan dia tangga bagi diriku
Apakah aku akan melakukan itu kemudian aku memetik kehinaan?
Itu sama dengan mengikuti kebodohan yang demikian pasti.
Andaikata orang berilmu menjaganya dia pasti menjaga mereka.
Andaikata mengagungkannya di dalam jiwa pasti mereka diagungkan.
Namun mereka meremehkannya, maka hinalah mereka
mereka menggotorinya dengan ketamakan hingga dia bermuka masam."

Sementara itu Ahmad ibn Khalil al-Hanbali berkata,

"Siapa menginginkan kemuliaan dan ketenangan dari kesedihan panjang melelahkan,
ia harus menyendiri dan rela dengan yang sedikit saja.
Bagaimana seseorang akanjadi bersih, jika ia hidup dari yang kotor.
Antara fitnah, celaan para penipu dan bujukan kata manis orang-orang pandir.
Di tengah-tengah para penghasut dan kekerdilan orang-orang kikir

Ah, menyesal aku harus mengenal orang, menyesal harus mengenal jalan hidupnya. "

Qadhi Ahmad ibn Abdul Aziz al-Jurjani berkata,

"Tak pernah kunikmati manisnya hidup hingga teman dudukku rumah dan buku.
Tak ada yang lebih mulia daripada ilmu karenanya aku mencarinya untuk teman akrab.
Kehinaan itu ada karena pergaulan, tinggalkanlah mereka dan hiduplah dengan mulia."

Penyair yang lain berkata,

"Aku diam dalam kesendirian dan tinggal dalam rumahku,
ada rasa tentram, dan tumbuh berkembang kebahagiaanku.
Kuputuskan hubunganku dengan sesama, dan aku tidak peduli apakah pasukan telah berangkat atau panglima telah menunggang kudanya."

Al-Humaydi al-Muhaddats berkata,

Pertemuan dengan manusia tak akan mendatangkan faedah apa-apa,
kecuali hanya menambah pembicaraan yang tak tertata
Kurangilah intensitas bertemu dengan mereka
selain untuk menuntut ilmu atau melakukan kebaikan

Ibnu Faris berkata,

"Mereka berkata, bagaimana keadaanmu, kujawab, baik.
Satu kebutuhan terpenuhi dan yang lainnya tidak
Jika kesedihan telah menyesakkan dada
Saya katakan, semoga akan datang satu hari dengan bantuan
Temanku adalah kucingku, sahabat jiwaku adalah buku-buku
sedangkan kekasihku adalah lentera malam."

Siapa saja yang mencintai *'uzlah* maka itu adalah kemuliaan baginya. Untuk itu Anda dapat merujuk buku *Al-'Uzlah* karangan al-Khithabiy.

Jangan Bersedih Karena Tertimpa Kesulitan!

Kesulitan-kesulitan itu, sebenarnya, akan menguatkan hati, menghapuskan dosa, menghancurkan rasa *ujub,* dan menguburkan rasa sombong. Kesulitan-kesulitan itu; akan meluruhkan kelalaian, menyalakan lentera dzikir, menarik empati sesama, menjadi doa yang dipanjatkan oleh orang-orang yang salih, merupakan wujud ketundukan kepada tiran, merupakan sebuah penyerahan diri kepada Dzat Yang Esa, merupakan sebuah peringatan dini, sebuah upaya untuk menghidupkan dzikir, merupakan upaya untuk menjaga hati dengan bersabar, merupakan persiapan untuk menghadap Sang Tuan, dan sebuah sentilan untuk tidak cenderung pada dunia, merasa

aman dan tenang dengannya. Karena kelembutan yang tersembunyi itu jauh lebih besar, dosa yang ditutupi itu jauh lebih besar, dan kesalahan yang dimaafkan juga jauh lebih besar.

Rehat

Jangan bersedih, karena kesedihan hanya akan membuatmu lemah dalam beribadah, membuatmu malas untuk berjihad, membuatmu putus harapan, menggiringmu untuk berburuk sangka, dan menenggelamkanmu ke dalam pesimisme.

Jangan bersedih, sebab rasa sedih dan gundah adalah akar penyakit jiwa, sumber penyakit syaraf, penghancur jiwa, dan penebar keraguan dan kebingungan.

Jangan bersedih, karena ada al-Qur'an, ada doa, ada shalat, ada sedekah, ada perbuatan baik, dan ada amalan yang memberikan manfaat.

Jangan bersedih, dan jangan pernah menyerah kepada kesedihan dengan tidak melakukan aktivitas. Shalatlah ... bertasbihlah ... bacalah ... menulislah ... bekerjalah ... terimalah tamu ... bersilaturrahmilah ... dan merenunglah.

Allah berfirman,

{Dan, Rabb-mu *berfirman: "Berdoalah kamu kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu."*}

(QS. Al-Mu'min: 60)

{*Berdoalah kamu kepada* Rabb-mu *dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*}

(QS. Al-A'raf: *55)*

{*Maka, sembahlah Allah dengan memumikan ibadah kepada-Nya.*}

(QS. Al-Mu'minun: 14)

{*Katakanlah: "Serulah Allah dengan seruan Ar-Rahman. Dengan noma mana saja yang kamu seru, Dia mempunyai al-asma' al-husna (nama-nama yang terbaik)."*}

(QS. Al-Isra' : 110)

Jangan Bersedih, Inilah Kiat-Kiat untuk Bahagia

1. Sadarilah bahwa jika Anda tidak hidup hanya dalam batasan hari ini saja, maka akan terpecahlah pikiran Anda, akan kacau semua urusan, dan akan semakin menggunung kesedihan dan kegundahan diri Anda. Inilah makna sabda Rasulullah: *"Jika pagi tiba, janganlah menunggu sore; dan jika sore tiba, janganlah menunggu hingga waktu pagi."*

2. Lupakan masa lalu dan semua yang pernah terjadi, karena perhatian yang terpaku pada yang telah lewat dan selesai merupakan kebodohan dan kegilaan.

3. Jangan menyibukkan diri dengan masa depan, sebab ia masih berada di alam gaib. Jangan pikirkan hingga ia datang dengan sendirinya.

4. Jangan mudah terguncang oleh kritikan. Jadilah orang yang teguh pendirian, dan sadarilah bahwa kritikan itu akan mengangkat harga diri Anda setara dengan kritikan tersebut.

5. Beriman kepada Allah, dan beramal salih adalah kehidupan yang baik dan bahagia.

6. Barangsiapa menginginkan ketenangan, keteduhan, dan kesenangan, maka dia harus berdzikir kepada Allah.

7. Hamba harus menyadari bahwa segala sesuatu berdasarkan ketentuan *qadha'* dan *qadar.*

8. Jangan menunggu terima kasih dari orang lain.

9. Persiapkan diri Anda untuk menerima kemungkinan terburuk.

10. Kemungkinan yang terjadi itu ada baiknya untuk diri Anda.

11. Semua *qadha'* bagi seorang muslim baik adanya.

12. Berpikirlah tentang nikmat, lalu bersyukurlah.

13. Anda dengan semua yang ada pada diri Anda sudah lebih banyak daripada yang dimiliki orang lain.

14. Yakinlah, dari waktu ke waktu selalu saja ada jalan keluar.

15. Yakinlah, dengan musibah hati akan tergerak untuk berdoa.

16. Musibah itu akan menajamkan nurani dan menguatkan hati.

17. Sesungguhnya setelah kesulitan itu akan ada kemudahan.

18. Jangan pernah hancur hanya karena perkara-perkara yang sepele.

19. Sesungguhnya *Rabb* itu Maha Luas ampunan-Nya.